

アトミクラブ練習会日程 (2018・1~2018・3)

月 日	練 習 内 容
1月7日	日曜日 皇居練習会 4周から8周 Am10:00 毎日新聞社前(皇居側)集合
1月11日	木曜日 Jアスリート貸切合同練習 8000~12000mペース走(12000m以降はフリー)
1月18日	木曜日 アトミクラブ織田F練習 ビルドアップ走 9000m~12000m(12000m以降はフリー)
1月25日	木曜日 アトミクラブ織田F練習 タイムトライアル 10000m 7:15分スタート
2月1日	木曜日 アスリートサポート協会貸切合同練習 8000~12000mペース走(12000m以降はフリー)
2月4日	日曜日 皇居練習会 4周から8周 Am10:00 毎日新聞社前(皇居側)集合
2月8日	木曜日 Jアスリート貸切合同練習 ビルドアップ走 9000~12000m(12000m以降はフリー)
2月15日	木曜日 Jアスリート貸切合同練習 8000~12000mペース走(12000m以降はフリー)
2月22日	木曜日 Jアスリート貸切合同練習 タイムトライアル 10000m 7:15分スタート
3月1日	木曜日 アトミクラブ練習日(場所未定・抽選結果次第) ロング走予定
3月8日	木曜日 アトミクラブ練習日(場所未定・抽選結果次第) ロング走予定
3月15日	木曜日 アトミクラブ練習日(場所未定・抽選結果次第) インターバル走予定
3月22日	木曜日 アトミクラブ練習日(場所未定・抽選結果次第) インターバル走予定
3月29日	木曜日 アトミクラブ練習日(場所未定・抽選結果次第) タイムトライアル(5000m) 予定

※練習内容は天候等により変更となる場合があります。

※※練習グループは設定タイム別とします。1000mを3分40秒以内(A)のグループは本数・距離を加算します。

※※ビルドアップ走は3000m(公園では3周)毎に10秒/kmペースを上げていきます。

※※代々木公園の練習内容は織田フィールドに比べ走路が硬いので本数・距離を少なく設定しています。

<タイムトライアル(5000m)の場合> どちらの組を選択していただいても結構です。

開始時刻*第1組(24分以内) 午後7時15分スタート(読み上げ24分で打ち切り)

開始時刻*第2組(25分以内) 午後7時40分スタート(読み上げ25分で打ち切り)

※10000mタイムトライアルは、午後7時15分一斉スタートとなります。

練習開始時間 集合・体操7時00分 練習開始 7時10分予定※

↑上記開始時間に遅れた場合はアップ後、途中から加わってください。

織田フィールドの練習会は8時前後から全員で静的ストレッチ体操を行います。

※冬季は練習終了時間に幅があるため、整理体操は各自で行ってください。

※代々木公園での練習会の整理体操は各自で行ってください。

↑練習後のダウンジョグを十分に行いたい方はストレッチ体操終了後に行ってください。

※開始時間前の受付は6時45分までは係がいます。45分以降にいらした方は参加者記入表に名前を書き入れて分担金500円を備え付けの箱に入れてください。なお冬季は受付を立てません。各自支払いと名前欄へのチェックをお願いします。