

アトミクラブ練習会日程 (2017・10~2017・11)

月 日	練 習 内 容
9月24日	日曜日 皇居練習会 4周から6周 Am10:00 毎日新聞社前(皇居側)集合
9月28日	木曜日 代々木公園練習 インターバル走 1000m×6本+α、A 7本ジョグ160m
10月5日	木曜日 Jアスリート貸切合同練習 1000m×7本・A1000m×8本
10月12日	木曜日 Jアスリート貸切合同練習 800m×8本+400m・A800m×10本
10月19日	木曜日 Jアスリート貸切合同練習 タイムトライアル 5000m1組7:15 2組7:40スタート
10月22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
10月26日	木曜日 アトミクラブ貸切練習 2000m×3+1000m・A2000×4本
11月2日	木曜日 アトミクラブ織田F練習 ロングインターバル5000m×2本(リカバリー600mジョグ)
11月5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
11月9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)
11月16日	木曜日 アスリートサポート協会貸切合同練習 タイムトライアル 5000m 1組7:15 2組7:40スタート
11月23日	祭日(木) 祭日の木曜日となるため練習会はお休みです。
11月30日	木曜日 Jアスリート貸切合同練習 9000~12000mビルドアップ走(12000m以降はフリー)
12月7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
12月14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
12月17日	日曜日 皇居忘年駅伝参加予定(東京走友会連合主催) 参加希望の方は関田か毛塚へ申し込みください。
12月21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
12月28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

※※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)

練習開始時間 集合・体操6時55分 練習開始 7時5分~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。

※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。