

アトミクラブ練習会日程 (2017・7~2017・8)

月 日	練 習 内 容
6月22日	木曜日 リスタート貸切 合同練習 1500m×4本+1000m、A5本 (JOG300m) +α
6月29日	木曜日 リスタート貸切 織田F利用する会主催 合同タイムトライアル 1組7:00/2組7:30/3組7:55 スタート
7月6日	木曜日 代々木公園練習 インターバル走 2000m×3本+1000 A4本 つなぎJog320m
7月13日	木曜日 代々木公園練習 インターバル走 400m×A15本(80秒以内)/14本(90秒以内)12本(91秒以上)
7月20日	木曜日 代々木公園練習(夏季トレーニング) インターバル走 1000m×5本(7分間隔)
7月27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7:20 2組7:40スタート
8月3日	木曜日 織田貸切 (夏季トレーニング) インターバル走 1000m×5本 (7分間隔)
8月10日	木曜日 リスタート貸切 夏季合同練習 800m×6本(間隔6分)
8月17日	木曜日 リスタート貸切 夏季合同練習 1500m×3本(間隔11分)
8月24日	木曜日 リスタート貸切合同 タイムトライアル 5000m1組7:20 2組7:40スタート
8月31日	木曜日 リスタート貸切 夏季合同練習 400m×12本(間隔3分30秒)
9月2-3日	アトミクラブ菅平合宿 ロード40Km走、クロカン予定
9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) インターバル走予定(夏季トレーニング)
9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) インターバル走予定(夏季トレーニング)
9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) インターバル走予定
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 アトミクラブ練習日(場所未定・抽選結果次第) インターバルかタイムトライアル

※7月下旬~8月末は夏季トレーニングとして本数を減らし、リカバリーを多めにとっておこないます。

※織田フィールド練習会は9月までは雨の場合でも実施するつもりです。(5月~9月)

※代々木公園練習会は9月位までまとまった雨の場合のみ中止とし少雨は決行いたします。

※練習グループは設定タイム別とします。1000mを3分40秒以内のグループは本数加算

※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を少なく設定しています

<タイムトライアルの場合>

開始時刻*第1組(19分30秒以内) 午後7時20分スタート(20分で打ち切り)

開始時刻*第2組(19分40秒以上) 午後7時40分スタート(最大30分まで)

6月29日(木) 織田F利用する会主催 合同タイムトライアル 1組7:00/2組7:30/3組7:55 スタート 1組 25分以内 2組 19分50秒~18分まで 3組 18分以内(8時15分打ち切り)

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時頃から全員で静的ストレッチ体操を行います。 ↑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。
--