

アトミクラブ練習会日程 (2017・12~2018・2)

| 月 日 | 練 習 内 容 |
|--------|---|
| 12月7日 | 木曜日 アスリートサポート協会貸切合同練習 ロングインターバル5000m×2本 (リカバリー600mジョグ) |
| 12月14日 | 木曜日 代々木公園練習 ペース走 1160m×8~10周 (10周目以降はフリー) |
| 12月17日 | 日曜日 皇居忘年駅伝参加 (東京走友会連合主催) |
| 12月21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 10000m 7:15分スタート |
| 12月28日 | 木曜日 アスリートサポート協会貸切合同練習 ビルドアップ走 9000m~12000m (12000m以降はフリー) |
| 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アスリーツ貸切合同練習 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 アトミクラブ練習日 (場所未定・抽選結果次第) ロング走予定 |
| 2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 |
| 2月11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15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 |
| 2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) ロング走予定 |

※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。