

2020年9～12月 秋留台公園合同練習会メニュー

2020.08.05

練習会場: 東京都立秋留台公園陸上競技場

スタート時刻: 10月～2月は16時スタート、3月～9月は17時スタート(雨天決行)

()内はリカバリーjog、スタートに間に合わない場合はフィールドを横切ること

下線部のペース走では速い人は外側のレーンを走ること

9月5日 800m(200m){A～I}×8(8本目フリー)

or 800m(200m){A～I}×6

9月12日 3000m(400m)2000m(400m)1000m{A～I}+(200m)400mフリー

or 1000m(400m)2000m(400m)1000m{A～I}+(200m)400mフリー

9月19日 800m(800m)×7レペ(S17:00、10、20、30、40、50、18:00)

or 800m(800m)×5レペ

* (800m)は次のスタート時間までゆっくりjog、または休息

* 時間でスタートすること

9月26日 10000m(8000mからフリー){A～I}

or 8000m(6000mからフリー){A～I}

or 5000m(4000mからフリー){A～I}

* 10月からのスタート時間は16時に変更になります

10月3日 800m(200m){A～I}×10(10本目フリー)

or 800m(200m){A～I}×6

10月10日 3000m(400m)2000m(400m)2000m(400m)1000m{A～I}+(200m)400mフリー

or -ジョグ-2000m(400m)2000m(400m)1000m{A～I}+(200m)400mフリー

10月17日 1000m(200m)×7{A～I}+400mフリー

or 1000m(200m)×5{A～I}+400mフリー

or 1000m(200m)×3{A～I}+400mフリー

10月24日 800m(800m)×7レペ(S16:00、10、20、30、40、50、17:00)

or 800m(800m)×5レペ

10月31日 12000m or 10000m T. T. 15時45分スタート

or 5000m or 3000m T. T. 16時00分スタート

11月7日 800m(200m){A～I}×10(10本目フリー)

or 800m(200m){A～I}×6

11月14日 12000m(10000mからフリー){A～I}

or 10000m(8000mからフリー){A～I}

or 8000m(6000mからフリー){A～I}

or 5000m(4000mからフリー){A～I}

11月21日 600m(600m)×9レペ(S16:00、08、16、24、32、40、48、56)

or 600m(600m)×5レペ(S16:00、08、16、24、32)

* (600m)は次のスタート時間までゆっくりjog、または休息

* 時間でスタートすること

11月28日 12000m or 10000m T. T. 15時45分スタート

or 5000m or 3000m T. T. 16時00分スタート

12月5日 800m(200m){A～I}×10(10本目フリー)

or 800m(200m){A～I}×6

12月12日 1500m×4レペ(S16:00、20、40、17:00)

or 1500m×3レペ(S16:00、20、40)

12月19日 12000m(10000mからフリー){A～I} 【忘年会・予定】

or 10000m(8000mからフリー){A～I}

or 8000m(6000mからフリー){A～I}

or 5000m(4000mからフリー){A～I}

12月26日 1000m×6(200m){A～I}+400mフリー

or 1000m×4(200m){A～I}+400mフリー

※[A～I]の設定ペース (Iは当日のメンバーによって設定タイムを決定)

	400m 以下	401m 以上	
A	72 秒/400m	76 秒/400m	3 分 10 秒/1000m
B	76 秒/400m	80 秒/400m	3 分 20 秒/1000m
C	80 秒/400m	84 秒/400m	3 分 30 秒/1000m
D	84 秒/400m	88 秒/400m	3 分 40 秒/1000m
E	88 秒/400m	92 秒/400m	3 分 50 秒/1000m
F	92 秒/400m	96 秒/400m	4 分 00 秒/1000m
G	96 秒/400m	100 秒/400m	4 分 10 秒/1000m
H	100 秒/400m	104 秒/400m	4 分 20 秒/1000m
I	104～116 秒/400m	108～120 秒/400m	4 分 30 秒～5 分 00 秒/1000m