

秋留台公園合同練習会メニュー 2021年1月～4月

練習会場：東京都立秋留台公園陸上競技場（雨天決行）

スタート時間：12月～2月は16:00スタート、3月～9月は17:00スタート、10月～11月は16:30スタート

ホームページ（会場へのアクセス、会費無料等）→<https://akirudaikouen-godo-rensyukai.jimdofree.com/>

記号の説明：P=ペース走、T=閾値スピード、i=インターバルスピード、R=レペ、F=フリー、WS=ウィンドスプリント(流し)、J=つなぎジョグ(間に合わないときはフィールドを走る)

1月2日 16:00スタート	(i 1000m・J 200m){A~I} × 8 + F 400m or (i 1000m・J 200m){A~I} × 5 + F 400m
1月9日	[A] (F1500m・J 1000m=10')+(R 600m・J 600m=5') × 5 + J 300m(WS 100m・J 100m) × 3 [B] (F1500m・J 1000m=10')+(R 600m・J 600m=5') × 3 + J 300m(WS 100m・J 100m) × 3
1月16日 一般公開日	12000m or 10000m (S15:45 T.T.) 5000m or 3000m or 1500m (S16:00 T.T.)
1月23日	(i 2000m・J 400m) × 4 + F 400m
1月30日	[A] 3000m(400m)2000m(400m)3000m(400m)1000m{A~I} + (J 200m)・F 400m (F=フリー) or [B] --- [A] の2000mからstart、2000m(400m)3000m(400m)1000m{A~I} + (J 200m)・F 400m
2月6日	(i 1000m・J 200m){A~I} × 8 + F 400m or (i 1000m・J 200m){A~I} × 5 + F 400m
2月13日	(i~R1500m・J900m=9') × 4 + J 500m・(WS 100m・J 100m) × 3
2月20日 一般公開日	P 12000m(9000mからフリー){A~I} 15:45スタート or P 10000m(7000mからフリー){A~I} 16:00スタート or P 8000m(5000mからフリー){A~I} 16:00スタート or P 5000m(3000mからフリー)
2月27日	(i 2000m・J 400m) × 4 + F 400m
3月6日 17:00スタート	(i 1000m・J 200m){A~I} × 8 + F 400m or (i 1000m・J 200m){A~I} × 5 + F 400m
3月13日	(F(R) 1500m・J 800m=10')+(i 400m・J 200m) × 10 + J 100m (F100m・J 100m) × 3
3月20日 一般公開日	12000m or 10000m (S16:45 T.T.) 5000m or 3000m or 1500m (S17:00 T.T.)
3月27日	[A] 3000m(400m)2000m(400m)3000m(400m)1000m{A~I} + (J 200m)・F 400m (F=フリー) or [B] --- [A] の2000mからスタート、2000m(400m)3000m(400m)1000m{A~I} + (J 200m)・F 400m
4月3日	(i 1000m・J 200m){A~I} × 8 + F 400m or (i 1000m・J 200m){A~I} × 5 + F 400m
4月10日	[A] (F1500m・J 1000m=10')+(R 600m・J 600m=5') × 5 + J 300m(WS 100m・J 100m) × 3 [B] (F1500m・J 1000m=10')+(R 600m・J 600m=5') × 3 + J 300m(WS 100m・J 100m) × 3
4月17日 一般公開日	P 12000m(9000mからフリー){A~I} 16:45スタート or P 10000m(7000mからフリー){A~I} 17:00スタート or P 8000m(5000mからフリー){A~I} 17:00スタート or P 5000m(3000mからフリー)
4月24日	1500m(500m)1500m(600m)3000m+(J 800m=6') F(R) 600+(J 400m=3')F(R) 400m

※[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