

秋留台公園合同練習会メニュー 2021.5月～6月

21.4.18

○場所：都立秋留台公園陸上競技場

○スタート時間：17:00 (トラック集合時間(各自アップ後)16:55)

5月1日 1500mレペ+400m×10レペ (* 1500mは任意)

[17:00 15 20 25 30 35 40 45 50 55 18:00スタート]

or 1500mレペ+400m×6レペ

[17:00 15 20 - 30 35 - 45 50 スタート]

5月8日 3000m(400m)2000m(200m)1000m(200m){A~I} +400mフリー

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

5月15日 1000m(200m)×7{A~I} +400mフリー

or 1000m(200m)×4{A~I} +400mフリー

5月22日 10000m、5000m、3000m、1500m T.T. 17:00スタート

5月29日 2000m×4(レペ){A~I} 17:00 15 30 45スタート

or 2000m×2(レペ){A~I} 17:00 30スタート

6月5日 400m(200m)×15{A~I} +1000mフリー

or 400m(200m)×8{A~I} +1000mフリー

6月12日 2000m(400m)800m(400m)2000m(400m)800m(400m){A~I} +1000mフリー

6月19日 600m(200m)×10{A~I} +1000mフリー

or 600m(200m)×6{A~I} +1000mフリー

6月26日 5000m×2レペ(17:00 30)スタート

or 3000m×2レペ

or 2000m×2レペ