

【今月のテーマ】トラックシーズンを見据え、スピード練習を取り入れていこう。

日付	曜日	内容	担当	備考
3月1日	水			
3月2日	木			
3月3日	金			
3月4日	土			
3月5日	日			・東京マラソン
3月6日	月			
3月7日	火	インターバル1000m(200jog)×7本(E~G:6本) S:3分20秒/km A:3分30秒/km B:3分40秒/km C:3分50秒/km D:4分00秒/km E:4分20秒/km F:4分40秒/km G:5分00秒/km ※各グループペーサーを交代しながら行うこと。ラスト1本はフリー。 練習後体操開始時間:19:50~	西山(典)	Iペース 最大酸素摂取量の改善。 5,000のレースペース±5秒辺りが狙い目。 ※本数を減らして、いつもより1つ上のチームに挑戦してみませんか。 ・練習部会開催予定 ・編集部会開催予定
3月8日	水			
3月9日	木			
3月10日	金	ペース走 10000m(EFG:8000m)+1000m(R=400m) S:3分40秒/km(88秒) A:3分50秒/km(92秒) B:4分00秒/km(96秒) C:4分10秒/km(100秒) D:4分20秒/km(104秒) E:4分40秒/km(112秒) F:5分00秒/km(120秒) G:5分20秒/km(128秒) +1000mはフリー ※各グループペーサーを交代しながら行うこと。 体操開始時間:20:10~	徳田	Tペース(閾値ペース) 強度は、心地よいキツさで走りましょう。比較的速く走っているが、そこそこの時間維持できるペース。 持久力の向上が見込まれます。
3月11日	土			
3月12日	日			・立川ハーフマラソン
3月13日	月			
3月14日	火	インターバル400m(繋ぎは200m)×12本 S:76秒/400m 以内 A:80秒/400m(3分20秒/km) B:84秒/400m(3分30秒/km) C:88秒/400m(3分40秒/km) D:92秒/400m(3分50秒/km) E:100秒/400m(4分10秒/km) F:108秒/400m(4分30秒/km) G:116秒/400m(4分50秒/km) ※各グループペーサーを交代しながら行うこと。 体操開始時間:19:50~	中村 二見	最大酸素摂取量の改善(大体3,000~5,000のレースペース)を目的。 リラックスしたフォームで楽に早く走る感覚を探すイメージでやると良いです。
3月15日	水			・運営委員会開催予定
3月16日	木			
3月17日	金			
3月18日	土			
3月19日	日			・板橋シティマラソン
3月20日	月			
3月21日	祝			
3月22日	水	インターバル:2000m×3本(繋ぎは400mjog) S:3分25秒/km A:3分35秒/km B:3分45秒/km C:3分55秒/km D:4分05秒/km E:4分25秒/km F:4分45秒/km G:5分05秒/km ※各グループペーサーを交代しながら行うこと。 体操開始時間:19:50~	佐藤 西山(亮)	CVペース(ロングインターバル) 乳酸の処理速度が向上し、同じ血中乳酸濃度でも、早く走れるようになります。
3月23日	木			
3月24日	金			
3月25日	土			
3月26日	日			
3月27日	月			
3月28日	火	タイムトライアル 19:15 5000m 19:50 1500m 体操開始時間:20:00~	野口 上野	PB目指して頑張りましょう。
3月29日	水			
3月30日	木			
3月31日	金			