

【今月のテーマ】距離よりもスピード、質を意識して練習に取り組もう。

日付	曜日	内容	担当	備考
4月1日	土			春季陸上競技会
4月2日	日			
4月3日	月			
4月4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
4月5日	水			
4月6日	木			
4月7日	金	ビルドアップ走8000m [残り4000、2000mで10秒/kmずつUP] S:3分40秒→3分20秒/km A:3分50秒→3分30秒/km B:4分00秒→3分40秒/km C:4分10秒→3分50秒/km D:4分20秒→4分00秒/km E:4分40秒→4分20秒/km F:5分00秒→4分40秒/km G:5分20秒→5分00秒/km ※各グループペーサーを交代しながら行う。ラスト1000mはフリーで。 練習後体操開始時間:20:05~	佐藤	ゆっくりから速いスピードまで走ること で、心肺機能が向上します。またいろいろ 筋力が鍛えられ、足の筋力が アップすることで、長距離走を走りき るスタミナをもつ身体を作ることができます。
4月8日	土			
4月9日	日			
4月10日	月			
4月11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~	徳田 西山(亮)	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。
4月12日	水			
4月13日	木			
4月14日	金			
4月15日	土			
4月16日	日			
4月17日	月			
4月18日	火	レベティション:1500m×3本(E~G以降は3本目を1000m) S~Dはスタート後15分後に再度スタート、E~Gは17分後に再度スタート。 (E~Gの方、3本目を1000mはスタート位置が変わるので注意！) 1本目:19:15スタート 2本目:19:30スタート(E~Gは19:32スタート) 3本目:19:45スタート(E~Gは19:49スタート) 練習後体操開始時間:20:05~	中村 上野	最大スピードを底上げする事が目 的。その為、1本1本を全力に近い ペースで走りましょう。 レストの時間は、適度に軽いジョグ等 をした方が、血流が良くなり、効果的 です。
4月19日	水			・運営委員会開催予定
4月20日	木			
4月21日	金			
4月22日	土			
4月23日	日			
4月24日	月			
4月25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 二見	PB目指して頑張りましょう。
4月26日	水			
4月27日	木			
4月28日	金			
4月29日	土			
4月30日	日			
5月1日	月			