

松川村ACクラブ練習

	①	②	③	④
A グ ル ー プ	16周BUP (4周毎1分40-30-20-10) 400×8本レペ R2分 150m×4本	16周BUP (4周毎1分40-30-20-10) 1500mWave走(1周毎Max⇔SLOW) ×2本 R5分 150m×4本 R5分	16周BUP (4周毎1分40-30-20-10) 1000m×3レペ 150m×4本 R5分	20分ペース(1分40~50) 1500mTT 20分ペース(1分40~50) 150m×4本 R5分
B グ ル ー プ	12周BUP (4周毎1分50-4周40-4周30) 400×5本レペ R2分 150m×4本	12周BUP (4周毎1分50-4周40-4周30) 1000mWave(1周毎Max⇔SLOW) 走×2本 R5分 150m×4本 R5分	12周BUP (4周毎1分50-4周40-4周30) 1000m×2レペ 150m×4本 R5分	20分ペース(1分50~2分) 1000mTT 20分ペース(1分50~2分) 150m×4本 R5分
C グ ル ー プ	30分BUP (10分50%-10分60%-10分70%) 400×3~5本レペ R2分	30分Wave (10分70%-10分50%-10分70%) 150m×4本 R5分	30分BUP (10分50%-10分60%-10分70%) 1000m×1	20分ペース(イーブンペース) 1000mTT 20分ペース(イーブンペース) 150m×4本 R5分

雨天時 小学校体育館

①10分Jog+ドリル5分+10分Jog+ドリル5分+10分Jog10 マーカーラン3種×5本

②10分Jog+125m×4周 (ダッシュ⇔Jog) ×AGr6 BGr4 CGr4 (イーブンペース) ミニハードル