

練習メニュー 2016年1~4月

2016年3月16日 15:30

1月3日	自主練習
ドリーム	自主練習
フューチャー	自主練習
アミーゴ/A	自主練習
アミーゴ/B	自主練習
チャレンジ	自主練習
※箱根駅伝 復路	

2月7日	ビルドアップ走(フィッシングセンター折り返し)
ドリーム	20km(6'00"→3'45"/km)
フューチャー	18km(6'00"→4'00"/km)
アミーゴ/A	18km(6'00"→4'30"/km)
アミーゴ/B	16km(6'00"→5'00"/km)
チャレンジ	14km(7'00"→6'00"/km)
※別府大分 守谷、浦安、三郷ハーフ 他	

3月6日	ベース走
ドリーム	20km(3'45"~4'00"/km)+流し
フューチャー	20km(4'00"~4'30"/km)
アミーゴ/A	18km(4'30"~5'00"/km)
アミーゴ/B	16km(5'00"~5'30"/km)
チャレンジ	14km(5'30"~6'00"/km)
※ウイング全体MT 琵琶湖毎日マラソン 他	

4月3日	L.S.D(手賀沼周回)
ドリーム	36km(5'00"~6'00"/km)
フューチャー	36km(5'00"~6'30"/km)
アミーゴ/A	27km(5'30"~6'30"/km)
アミーゴ/B	27km(6'00"~7'00"/km)
チャレンジ	jog15~20km
※吉川なまづ、行田鉄剣 他	

1月10日	ベース走
ドリーム	20km(3'45"~4'00"/km)+流し
フューチャー	20km(4'00"~4'30"/km)
アミーゴ/A	18km(4'30"~5'00"/km)
アミーゴ/B	16km(5'00"~5'30"/km)
チャレンジ	14km(5'30"~6'00"/km)
※松戸七草、ハイテクハーフ 他	

2月11日	第2回 ボディークア講習会(実技)
ドリーム	柏の葉陸上競技場
フューチャー	柏の葉陸上競技場
アミーゴ/A	柏の葉陸上競技場
アミーゴ/B	柏の葉陸上競技場
チャレンジ	柏の葉陸上競技場
※	

3月13日	L.S.D(手賀沼周回)
ドリーム	36km(5'00"~6'00"/km)
フューチャー	36km(5'00"~6'30"/km)
アミーゴ/A	27km(5'30"~6'30"/km)
アミーゴ/B	27km(6'00"~7'00"/km)
チャレンジ	jog15~20km
※名古屋ウィメンズ、古川はなもも 他	

4月10日	ビルドアップ走(フィッシングセンター折り返し)
ドリーム	20km(6'00"→3'45"/km)
フューチャー	18km(6'00"→4'30"/km)
アミーゴ/A	18km(6'00"→4'30"/km)
アミーゴ/B	16km(6'00"→5'00"/km)
チャレンジ	14km(7'00"→6'00"/km)
※日立さくら 他	

1月17日	L.S.D(手賀沼周回)
ドリーム	36km(5'00"~6'00"/km)
フューチャー	36km(5'00"~6'30"/km)
アミーゴ/A	27km(5'30"~6'30"/km)
アミーゴ/B	27km(6'00"~7'00"/km)
チャレンジ	jog15~20km
※柏新春 フロストバイト 他	

2月14日	L.S.D(手賀沼周回)
ドリーム	36km(5'00"~6'00"/km)
フューチャー	36km(5'00"~6'30"/km)
アミーゴ/A	27km(5'30"~6'30"/km)
アミーゴ/B	27km(6'00"~7'00"/km)
チャレンジ	jog15~20km
※	

3月20日	ビルドアップ走(フィッシングセンター折り返し)
ドリーム	20km(6'00"→3'45"/km)
フューチャー	18km(6'00"→4'00"/km)
アミーゴ/A	18km(6'00"→4'30"/km)
アミーゴ/B	16km(6'00"→5'00"/km)
チャレンジ	14km(7'00"→6'00"/km)
※板橋Cityマラソン 他	

4月17日	ベース走
ドリーム	20km(3'45"~4'00"/km)+流し
フューチャー	20km(4'00"~4'30"/km)
アミーゴ/A	18km(4'30"~5'00"/km)
アミーゴ/B	16km(5'00"~5'30"/km)
チャレンジ	14km(5'30"~6'00"/km)
※霞ヶ浦、長野マラソン 他	

1月24日	ビルドアップ走(フィッシングセンター折り返し)
ドリーム	20km(6'00"→3'45"/km)
フューチャー	18km(6'00"→4'00"/km)
アミーゴ/A	18km(6'00"→4'30"/km)
アミーゴ/B	16km(6'00"→5'00"/km)
チャレンジ	14km(7'00"→6'00"/km)
※千葉マリン 赤羽ハーフ 我孫子新春 他	

2月21日	ベース走
ドリーム	30km(3'45"~4'00"/km)+流し
フューチャー	30km(4'00"~4'30"/km)
アミーゴ/A	20km(4'30"~5'00"/km)
アミーゴ/B	20km(5'00"~5'30"/km)
チャレンジ	20km(5'30"~6'00"/km)
※青梅マラソン 沖縄マラソン 他	

3月27日	ベース走
ドリーム	20km(3'45"~4'00"/km)+流し
フューチャー	20km(4'00"~4'30"/km)
アミーゴ/A	18km(4'30"~5'00"/km)
アミーゴ/B	16km(5'00"~5'30"/km)
チャレンジ	14km(5'30"~6'00"/km)
※佐倉マラソン 他	

4月24日	インターバル走:1000m×8本	アップ、ダウン各2km
ドリーム	3'20" (8本)	
フューチャー	3'40" (8本)	
アミーゴ/A	4'00" (6本)	
アミーゴ/B	4'30" (5本)	
チャレンジ	jog10~15km(L.S.D)	
※富士五湖 他		
注)セット間の間隔は各チームで決める事		

1月31日	L.S.D(手賀沼周回)
ドリーム	36km(5'00"~6'00"/km)
フューチャー	36km(5'00"~6'30"/km)
アミーゴ/A	27km(5'30"~6'30"/km)
アミーゴ/B	27km(6'00"~7'00"/km)
チャレンジ	jog15~20km
※勝田、館山若潮、新宿シティーハーフ 他	

2月28日	L.S.D(手賀沼周回)
ドリーム	36km(5'00"~6'00"/km)
フューチャー	36km(5'00"~6'30"/km)
アミーゴ/A	27km(5'30"~6'30"/km)
アミーゴ/B	27km(6'00"~7'00"/km)
チャレンジ	jog15~20km
※東京マラソン 他	

設定例(ドリーム)
 ベース走
 0~10km=4'00"/10km~18km=3'45"/18km~ラスト=フリー
L.S.D(手賀沼周回)
 1.周目=アップのつもりで=6'00"~5'30"/km
 2.周目=楽こ=5'30"~5'00"/km
 3.周目=ここからが練習=5'30"~5'00"/km
 4.周目=しっかりとは5'00"~フリー/km
ビルドアップ走(フィッシングセンター折り返し)
 0~2km=6'00"~5'30"/km(北千葉導水までアップ)
 2~11km=5'30"~5'00"/km(北千葉導水~フィッシングセンター)
 11~16km=4'00"/km(フィッシングセンターから手賀沼大橋まで)
 16~18km=3'45"(手賀沼大橋から鉄塔の間)
 18~20km=フリー/km(大津川の橋の手前の鉄塔からフリー)

青=L.S.D
 赤=スピード練習
 黒=負荷の弱い練習
 緑=レース、イベント