

セカンドウィンド四日市 2023年度上期スケジュール

チーム
サイト→



入会申込
フォーム→



基礎力強化				スピード強化				走り込み強化									
4月		5月		6月		7月		8月		9月							
1	土	伊坂ダム時間走	1	月		1	木		1	土	伊坂ダム時間走	1	火	400m+200mインターバル	1	金	フリー練習
2	日		2	火	5kmインターバル	2	金	フリー練習	2	日		2	水		2	土	伊坂ダム時間走
3	月		3	水		3	土	伊坂ダム時間走	3	月		3	木		3	日	
4	火	マラソンペース走	4	木		4	日		4	火	400mレベティション	4	金	フリー練習	4	月	
5	水		5	金	椿⇔野登山峠走	5	月		5	水		5	土	伊坂ダム時間走	5	火	400mインターバル
6	木		6	土	中央緑地10~30km走	6	火	400mインターバル	6	木		6	日		6	水	
7	金	休日	7	日		7	水		7	金	休日	7	月		7	木	
8	土	霞ヶ浦緑地10~30km走	8	月		8	木		8	土	中央緑地10~30km走	8	火	フリー練習	8	金	フリー練習
9	日		9	火	フリー練習	9	金	休日	9	日		9	水		9	土	休日
10	月		10	水		10	土	霞ヶ浦緑地10~30km走	10	月		10	木		10	日	石水溪峠走
11	火	フリー練習	11	木		11	日		11	火	フリー練習	11	金	400m+200mインターバル	11	月	
12	水		12	金	5kmインターバル	12	月		12	水		12	土	伊坂ダム時間走	12	火	フリー練習
13	木		13	土	富双緑地クロカン走	13	火	フリー練習	13	木		13	日		13	水	
14	金	マラソンペース走	14	日		14	水		14	金	400mレベティション	14	月		14	木	
15	土	富双緑地クロカン走	15	月		15	木		15	土	休日	15	火	400m+200mインターバル	15	金	400mインターバル
16	日		16	火	5km+3km+1km	16	金	400mインターバル	16	日	椿⇔野登山峠走	16	水		16	土	伊坂ダム時間走
17	月		17	水		17	土	休日	17	月		17	木		17	日	
18	火	マラソンペース走	18	木		18	日	南部丘陵北クロカン走	18	火	200mインターバル	18	金	休日	18	月	
19	水		19	金	フリー練習	19	月		19	水		19	土	伊坂ダム3時間走	19	火	1kmインターバル
20	木		20	土	伊坂ダム時間走	20	火	400mレベティション	20	木		20	日		20	水	
21	金	フリー練習	21	日		21	水		21	金	フリー練習	21	月		21	木	
22	土	休日	22	月		22	木		22	土	伊坂ダム時間走	22	火	フリー練習	22	金	休日
23	日		23	火	フリー練習	23	金	フリー練習	23	日		23	水		23	土	霞ヶ浦緑地10~30km走
24	月		24	水		24	土	伊坂ダム時間走	24	月		24	木		24	日	
25	火	フリー練習	25	木		25	日		25	火	フリー練習	25	金	400m+200mインターバル	25	月	
26	水		26	金	5km+3km+1km	26	月		26	水		26	土	休日	26	火	フリー練習
27	木		27	土	休日	27	火	フリー練習	27	木		27	日	多度山トレイル走	27	水	
28	金	マラソンペース走	28	日	垂坂公園クロカン	28	水		28	金	200mインターバル	28	月		28	木	
29	土	南部丘陵クロカン走	29	月		29	木		29	土	伊坂ダム時間走	29	火	フリー練習	29	金	1kmインターバル
30	日		30	火	フリー練習	30	金	400mレベティション	30	日		30	水		30	土	伊坂ダム時間走
			31	水					31	月		31	木				