

セカンドウィンド四日市 2023年度下期スケジュール

走り込み期				レース期				走り込み期				レース期															
9月				10月				11月				12月				1月				2月							
1	金	フリー練習		1	日			1	水			1	金	フリー練習		1	月			1	木			1	木		
2	土	伊坂ダム時間走		2	月			2	木			2	土	休日		2	火			2	金	フリー練習		2	金	フリー練習	
3	日			3	火	1kmCインターバル		3	金	フリー練習		3	日	お伊勢さんマラソン		3	水			3	土	中央緑地10~30km走		3	土	中央緑地10~30km走	
4	月			4	水			4	土	中央緑地10~30km走		4	月			4	木			4	日			4	日		
5	火	400mインターバル		5	木			5	日			5	火	フリー練習		5	金	400mインターバル		5	月			5	月		
6	水			6	金	フリー練習		6	月			6	水			6	土	伊坂ダム時間走		6	火	5kmCインターバル		6	火	5kmCインターバル	
7	木			7	土	霞ヶ浦緑地10~30km走		7	火	10kmペース走		7	木			7	日			7	水			7	水		
8	金	フリー練習		8	日			8	水			8	金	フリー練習		8	月			8	木			8	木		
9	土	伊坂ダム時間走		9	月			9	木			9	土	休日		9	火	1kmインターバル		9	金	フリー練習		9	金	フリー練習	
10	日	石水溪峠走		10	火	2kmCインターバル		10	金	フリー練習		10	日	奈良マラソン		10	水			10	土	伊坂ダム時間走		10	土	伊坂ダム時間走	
11	月			11	水			11	土	富双緑地クロカン		11	月			11	木			11	日			11	日		
12	火	フリー練習		12	木			12	日	40kmLSD		12	火	1kmインターバル		12	金	フリー練習		12	月			12	月		
13	水			13	金	休日		13	月			13	水			13	土	富双緑地クロカン		13	火	フリー練習		13	火	フリー練習	
14	木			14	土	休日		14	火	5kmCインターバル		14	木			14	日	40kmLSD		14	水			14	水		
15	金	400mインターバル		15	日			15	水			15	金	フリー練習		15	月			15	木			15	木		
16	土	南部丘陵クロカン走		16	月			16	木			16	土	富双緑地クロカン		16	火	1kmCインターバル		16	金	10kmペース走		16	金	10kmペース走	
17	日	土山コース試走		17	火	1kmCインターバル		17	金	休日		17	日	松阪マラソン		17	水			17	土	富双緑地クロカン		17	土	富双緑地クロカン	
18	月			18	水			18	土	休日		18	月			18	木			18	日			18	日		
19	火	1kmインターバル		19	木			19	日			19	火	1kmインターバル		19	金	フリー練習		19	月			19	月		
20	水			20	金	フリー練習		20	月			20	水			20	土	霞ヶ浦緑地10~30km走		20	火	1kmCインターバル		20	火	1kmCインターバル	
21	木			21	土	富双緑地クロカン		21	火	1kmCインターバル		21	木			21	日			21	水			21	水		
22	金	休日		22	日	40kmLSD		22	水			22	金	フリー練習		22	月			22	木			22	木		
23	土	秋合宿1日目		23	月			23	木			23	土	伊坂ダム時間走		23	火	2kmCインターバル		23	金	フリー練習		23	金	フリー練習	
24	日	秋合宿2日目		24	火	10kmペース走		24	金	フリー練習		24	日			24	水			24	土	伊坂ダム時間走		24	土	伊坂ダム時間走	
25	月			25	水			25	土	伊坂ダム時間走		25	月			25	木			25	日			25	日		
26	火	フリー練習		26	木			26	日			26	火	400mインターバル		26	金	フリー練習		26	月			26	月		
27	水			27	金	フリー練習		27	月			27	水			27	土	伊坂ダム時間走		27	火	1kmインターバル		27	火	1kmインターバル	
28	木			28	土	伊坂ダム時間走		28	火	10kmペース走		28	木			28	日			28	水			28	水		
29	金	1kmインターバル		29	日	多度山峠走		29	水			29	金			29	月			29	木			29	木		
30	土	伊坂ダム時間走		30	月			30	木			30	土	伊坂ダム時間走		30	火	10kmペース走									
				31	火	2kmCインターバル						31	日			31	水										