

駒沢公園JC 2016年度行事

月	日	曜日	区分	内 容	初級コース	備考	
4	2	土	行事	総会			走りの基本を見直し
4	3	日	UP	LSD ゆっくり2時間走			
4	10	日	例会	走りの基本+ジョグ+補強運動+ジョグ+ストレッチ			
4	17	日	自主			長野 かすみがうら	
4	24	日	例会	ビルドアップ(1周毎にキロ10秒ずつ上げ5周)+1周jog	◎	富士五湖	
5	1	日	自主				
5	5	木	行事	トレイルラン			
5	8	日	例会	400mインターバル(400m+Jog250m)×10~12+ jog	◎		
5	15	日	自主				
5	22	日	例会	1000mインターバル(1000m+Jog250m)×7~8+ jog	◎		
5	29	日	自主				
6	5	日	行事	サブライズラン			夏場の練習
6	12	日	例会	ハンディキャップレース(10k)		役員会	
6	19	日	自主			合宿下見	
6	26	日	例会	2000mインターバル(2000m+JOG500m)×4~5 +jog	◎	サロマ	
7	3	日	UP	ビルドアップ(1周毎にキロ10秒ずつ上げ6周)+1周jog			
7	10	日	例会	レペティション(3000m+2000m+1000m)	◎	合宿打ち合わせ	
7	19	日	自主				
7	24	日	例会	ゲーム走 +補強運動			
7	31	日	自主				
8	7	日	例会	クラブ内駅伝			
8	14	日	自主				
8	21	日	自主				
8	28	日	例会	2時間走クロカンイメージ		北海道	
9	4	日	UP	ペース走8周			マラソン走り込み期間
9	11	日	行事	10日(土)~11日(日) 夏合宿	◎		
9	18	日	UP	青梅長距離走			
9	25	日	例会	2時間ペース走(9-12周)	◎	役員会	
10	2	日	UP	三浦長距離走(スタートとゴールは後日連絡)			
10	9	日	例会	3時間走	◎	新潟	
10	16	日	行事	江ノ島50Kmラン			
10	23	日	例会	10Km申告タイムレース(夏の走りの成果を確認)		手賀沼H	
10	30	日	自主				
11	6	日	例会	10周ペース走	◎		
11	13	日	自主			世田谷246	
11	20	日	推奨	つくばマラソン			調整
11	27	日	例会	1時間走+自由走			
12	4	日	自主			福岡国際	
12	11	日	例会	90分ペース走	◎	役員会	
12	18	日	行事	皇居駅伝 忘年会			
12	25	日	例会	90分jog+1周タイムトライアル(清掃)			レース本番へ向けた仕上げ調整
1	1	日	行事	元旦走(駒沢公園 6:00)			
1	8	日	例会	1時間走または2時間走			
1	15	日	自主			千葉マリンH	
1	22	日	例会	1時間走または2時間走			
1	29	日	推薦	勝田マラソン		大阪国際女子	
2	5	日	自主			別府大分	
2	12	日	例会	1時間走または2時間走		役員会	
2	19	日	自主			青梅マラソン	
2	26	日	例会	1時間走+自由走		東京マラソン	
3	5	日	自主				
3	12	日	例会	1時間走または2時間走		古河はなもも	
3	19	日	自主			板橋シティ	
3	26	日	例会	LSD ゆっくり2時間走			
4	1	土	行事	総会			
4	2	日	行事	お花見ラン(状況により3月26日との入れ替えも)			