セカンドウィンド四日市　2022年度年間スケジュール

4月			5月			6月			7月			8月			9月			10月			11月			12月			1月			2月			3月		
1	金	ロングジョグ	1	日	40kmLSD	1	水		1	金	400mレペティション	1	月		1	木		1	土	休み	1	火	フリー練習会	1	木		1	日		1	水		1	水	
2	土	休み	2	月		2	木		2	土	休み	2	火	フリー練習会	2	金	1kmインターバル	2	日	松本マラソン	2	水		2	金	レース直前練習	2	月		2	木		2	木	
3	日	30km走	3	火	休み	3	金	ヒルトレーニング	3	日	400mレペティション	3	水		3	土	休み	3	月		3	木		3	土	休み	3	火	休み	3	金	休み	3	金	レース直前練習
4	月		4	水		4	土	富双緑地クロカン走	4	月		4	木		4	日		4	火	フリー練習会	4	金	レース直前練習	4	日	お伊勢さんマラソン	4	水		4	土	休み	4	土	中央緑地ペース走
5	火	ロングジョグ	5	木		5	日		5	火	400mレペティション	5	金	400+200mインターバル	5	月		5	水		5	土	レース直前練習	5	月		5	木		5	日	別府大分マラソン	5	日	篠山マラソン
6	水		6	金	ロングジョグ	6	月		6	水		6	土	休み	6	火	1kmインターバル	6	木		6	日	土山マラソン	6	火	レース直前練習	6	金	400mインターバル	6	月		6	月	
7	木		7	土	休み	7	火	ヒルトレーニング	7	木		7	日	400+200mインターバル	7	水		7	金	休み	7	月		7	水		7	土	休み	7	火	休み	7	火	レース直前練習
8	金	フリー練習会	8	日		8	水		8	金	フリー練習会	8	月		8	木		8	土	秋合宿	8	火	レース直前練習	8	木		8	日		8	水		8	水	
9	土	富双緑地クロカン走	9	月		9	木		9	土	南部丘陵ヒルトレ	9	火	400+200mインターバル	9	金	フリー練習会	9	日	秋合宿	9	水		9	金	フリー練習会	9	月		9	木		9	木	
10	日		10	火	ロングジョグ	10	金	休み	10	日		10	水		10	土	富双緑地クロカン走	10	月		10	木		10	土	富双緑地クロカン	10	火	1kmインターバル	10	金	ペース走	10	金	フリー練習会
11	月		11	水		11	土	休み	11	月		11	木		11	日		11	火	2kmCインターバル	11	金	休み	11	日		11	水		11	土	霞ヶ浦30km走	11	土	休み
12	火	フリー練習会	12	木		12	日	高山ウルトラマラソン	12	火	休み	12	金	休み	12	月		12	水		12	土	休み	12	月		12	木		12	日		12	日	名古屋マラソン
13	水		13	金	フリー練習会	13	月		13	水		13	土	垂坂公園クロカン走	13	火	フリー練習会	13	木		13	日	いびがわマラソン	13	火	フリー練習会	13	金	休み	13	月		13	月	
14	木		14	土	南部丘陵クロカン走	14	火	休み	14	木		14	日		14	水		14	金	2kmCインターバル	14	月		14	水		14	土	中央緑地30km走	14	火	ペース走	14	火	フリー練習会
15	金	休み	15	日		15	水		15	金	600mレペティション	15	月		15	木		15	土	休み	15	火	休み	15	木		15	日		15	水		15	水	
16	土	休み	16	月		16	木		16	土	休み	16	火	休み	16	金	1kmCインターバル	16	日	霞ヶ浦30km走	16	水		16	金	ロングジョグ	16	月		16	木		16	木	
17	日	かすみがうらマラソン	17	火	フリー練習会	17	金	200mインターバル	17	日		17	水		17	土	休み	17	月		17	木		17	土	休み	17	火	フリー練習会	17	金	レース直前練習	17	金	フリー練習会
18	月		18	水		18	土	休み	18	月		18	木		18	日	1kmCインターバル	18	火	休み	18	金	レース直前練習	18	日	松阪マラソン	18	水		18	土	休み	18	土	休み
19	火	フリー練習会	19	木		19	日	200mインターバル	19	火	600mレペティション	19	金	400mインターバル	19	月		19	水		19	土	休み	19	月		19	木		19	日	中央緑地ペース走	19	日	
20	水		20	金	休み	20	月		20	水		20	土	休み	20	火	1kmCインターバル	20	木		20	日		20	火	ロングジョグ	20	金	1kmクルーズ	20	月		20	月	
21	木		21	土	休み	21	火	200mインターバル	21	木		21	日		21	水		21	金	5kmCインターバル	21	月		21	水		21	土	休み	21	火	レース直前練習	21	火	休み
22	金	ロングジョグ	22	日	伊勢志摩TDウォーク	22	水		22	金	休み	22	月		22	木		22	土	休み	22	火	レース直前練習	22	木		22	日	1kmクルーズ	22	水		22	水	
23	土	休み	23	月		23	木		23	土	伊坂ダムロング走	23	火	400mインターバル	23	金	休み	23	日	5kmCインターバル	23	水		23	金	休み	23	月		23	木		23	木	
24	日	お伊勢さん125社ラン	24	火	ヒルトレーニング	24	金	フリー練習会	24	日		24	水		24	土	霞ヶ浦30km走	24	月		24	木		24	土	休み	24	火	2kmクルーズ	24	金	フリー練習会	24	金	フリー練習会
25	月		25	水		25	土	伊坂ダムロング走	25	月		25	木		25	日		25	火	5kmCインターバル	25	金	フリー練習会	25	日		25	水		25	土	レース直前練習	25	土	伊坂ダムロング走
26	火	ロングジョグ	26	木		26	日		26	火	フリー練習会	26	金	フリー練習会	26	月		26	水		26	土	中央緑地ペース走	26	月		26	木		26	日		26	日	
27	水		27	金	ヒルトレーニング	27	月		27	水		27	土	伊坂ダムロング走	27	火	休み	27	木		27	日		27	火	休み	27	金	フリー練習会	27	月		27	月	
28	木		28	土	伊坂ダムロング走	28	火	フリー練習会	28	木		28	日		28	水		28	金	フリー練習会	28	月		28	水		28	土	伊坂ダムロング走	28	火	フリー練習会	28	火	フリー練習会
29	金	休み	29	日		29	水		29	金	フリー練習会	29	月		29	木		29	土	中央緑地ペース走	29	火	フリー練習会	29	木	年末走込み?	29	日					29	水	
30	土	伊坂ダムロング走	30	月		30	木		30	土	休み	30	火	フリー練習会	30	金	フリー練習会	30	日		30	水		30	金	年末走込み?	30	月					30	木	
			31	火	フリー練習会				31	日		31	水					31	月					31	土	年末走込み?	31	火	フリー練習会				31	金	休み