

8月		集合時間・場所	予定メニュー(変更の場合あり)	情報
2	日	【分散集合】 ①7:00 ②7:30 体育館裏テラス	変化走	補講/メディシンボール補強
5	水	9:30 体育館裏テラス	変則インターバル 1.6km × 2+600m × 3+400m × 3	早番8:00~9:30活動 ★ファルトレク ☆メディシンボール補強(8:30~)
		18:45受付~各自アップ 体育館裏テラスナイト練	ファルトレク	
9	日	【分散集合】 ①7:00 ②7:30 体育館裏テラス	10~20km走	補講/メディシンボール補強
12	水	※8:00 体育館裏テラス	800mインターバル走	補講/ミニハードル・ドリル
16	日	【分散集合】 ①7:00 ②7:30 体育館裏テラス	ビルドアップ走	補講/メディシンボール補強
19	水	9:30 体育館裏テラス	変化走	早番8:00~9:30活動 ★メディシンボール補強(8:30~)
		18:45受付~各自アップ 体育館裏テラスナイト練	800mインターバル走	1本目ゆっくり、2本目を速く
23	日	活動休み		
26	水	9:30 体育館裏テラス	5km × 5本	
		18:45受付~各自アップ 体育館裏テラスナイト練	快調走	
30	日	【分散集合】 ①7:00 ②7:30 体育館裏テラス	タイムトライアル	補講/メディシンボール補強

【身体メンテナンス・Program、やります(不定期)】

- ①ミニハードル・ドリル 「リズム感、バランス感覚、腸腰筋を鍛える」
- ②NEW! 体幹を鍛えよう、メディシンボール補強 「1kg~3kgのボールを使いぶれないフォームづくりにつなげます」

仲間と共に切磋琢磨



ミニハードルでフォーム養成



つま先が下を向いている。空き缶を上から押しつぶすイメージで地面をプッシュ

