


練習テーマ『無酸素能力の開発』

5月		集合時間・場所	予定メニュー(天候等により変更の場合あり)	情報
1	水	活動休み(即位の礼)		
5	日	8:00 体育館玄関前	スピード練習	
6	月祝	【イベント】山の中をトレイル		
8	水	9:30 体育館会議室	野外RUN	
12	日	8:00 体育館玄関前	スピード練習	
15	水	9:30 体育館会議室	ロング走	ウルトラ対策Day
		19:00ST 三郷市セナリオF	ロング走	
19	日	8:00 体育館玄関前	ロング&スピード練習	
22	水	9:30 体育館会議室	リレー	
		19:00 体育館会議室	リレー	
26	日	8:00 体育館裏テラス	ロング走	
29	水	9:30 体育館会議室	スピード練習	

6月		集合時間・場所	予定メニュー(天候等により変更の場合あり)	情報
2	日	8:00 体育館裏テラス	スピード練習	
5	水	9:30 体育館会議室	スピード練習	
		19:00 体育館会議室 ナイト練習会🌙	スピード練習	
9	日	8:00 体育館裏テラス	ロング走	
12	水	9:30 体育館会議室	ロング&スピード練習	
		19:00 体育館会議室 ナイト練習会🌙	スピード練習	
16	日	活動休み		
19	水	9:30 体育館会議室	スピード練習	
		19:00 体育館会議室 ナイト練習会🌙	スピード練習	
23	日	8:00 体育館裏テラス	トライアル	
26	水	9:30 体育館会議室	ロング走	
29	土	柏の葉キャンパスマラソン(運営サポート) 【募集】ペースランナー&給水所運営		
30	日	8:00 体育館玄関前	ロング走	

7/06	土	利根カナルアクアスロン(運営サポート)
------	---	---------------------

7/15	月祝	【特別練習会】海の日企画
------	----	--------------