

練習テーマ『暑熱順化と基礎体力作り』

7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
3	水	9:30 体育館会議室	【早番】8:00～ロング走+【通常】スピード系	
		19:00 体育館会議室 <i>ナイト練</i>	スピード練習	
7	日	7:30 <b>体育館裏テラス</b>	ロング走	暑熱純化メニュー
		13:00～16:00 体育館会議室	【特別練習会】 <b>体幹RUN「こけし」</b> レクチャー 講師: 齊藤太郎	
10	水	9:30 体育館会議室	スピード練習	
		19:00 体育館会議室 <i>ナイト練</i>	スピード練習	
14	日	7:30 <b>体育館玄関前</b>	スピード&スタミナMIX	
15	月 <sup>祝</sup>	8:00 国際展示場駅改札	【特別練習会】 <b>海の日～お台場L.S.D.</b>	
17	水	9:30 体育館会議室	ロング走	
		19:00 体育館会議室 <i>ナイト練</i>	スピード練習	
21	日	7:30 <b>体育館裏テラス</b>	ロング走	
24	水	活動休み		
28	日	7:30 <b>体育館裏テラス</b>	<b>変化走</b>	
31	水	9:30 体育館会議室	スピード練習	

8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
4	日	7:30 <b>体育館裏テラス</b>	ロング走	
7	水	活動休み		
11	日	7:30 <b>体育館玄関前</b>	スピード練習	
12	月 <sup>祝</sup>	8:00 西武池袋線・飯能駅改札	【特別練習会】 <b>山の日～ムーミン谷を巡るプチトレイル</b>	
14	水	9:30 体育館会議室	早番7:30～ロング走+通常/スピード練習	
		19:00 体育館会議室 <i>ナイト練</i>	スピード練習	
18	日	7:30 <b>体育館裏テラス</b>	スピード練習	
21	水	9:30 体育館会議室	変化走	
		19:00 体育館会議室 <i>ナイト練</i>	スピード練習	
25	日	7:30 <b>体育館裏テラス</b>	ロング走	
28	水	9:30 体育館会議室	早番7:30～ロング走+通常/ロング走	
		19:00 体育館会議室 <i>ナイト練</i>	スピード練習	