

練習テーマ『積極的休養～スタミナ再構築』

12月		集合時間・場所	予定メニュー(変更の場合あり)	情報
1	日	8:00 体育館裏テラス	野外ロングRUNメニュー	
4	水	9:30 体育館会議室	クロカン走	防府・はが路11日前
		19:00 体育館会議室 <i>ナイト練</i>	ペース走	1.09km周回コース利用
8	日	8:00 体育館玄関前	【A】ペース走 【B】レペティション	2択メニュー
11	水	9:30 体育館会議室	調整	
		19:00 体育館会議室 <i>ナイト練</i>	調整	
15	日	8:00 体育館裏テラス	ビルドアップ走	
18	水	9:30 体育館会議室	野外RUN	Newコース 
		19:00 体育館会議室 <i>ナイト練</i>	インターバル走	
22	日	8:00 体育館裏テラス	変化走	<i>クリスマス仮装RUN</i>
25	水	9:30 体育館会議室	変化走+ <i>クリスマス仮装RUN</i> 	
		19:00三郷セナリオフィールド	【特練】ペース走	

