

練習テーマ『マラソンシーズン中盤戦～目標達成へ』

1月		集合時間・場所	予定メニュー(変更の場合あり)
5	日	8:00 体育館裏テラス	変化走
8	水	9:30 体育館会議室	ペース走
		19:00 体育館会議室 ナイト練	インターバル走
12	日	8:00 体育館玄関前	タイムトライアル
15	水	9:30 体育館会議室	快調走
		19:00 体育館会議室 ナイト練	インターバル走
19	日	8:00 体育館裏テラス	ビルドアップ走
22	水	9:30 体育館会議室	変化走
		19:00 体育館会議室 ナイト練	調整メニュー
26	日	8:00 体育館玄関前	ペース走
29	水	9:30 体育館会議室	スピード練習

フカフカのコースを気持ちよく



仲間と一緒に力試し



坂道練習

