

練習テーマ 『スピード移行期～基礎スピードの引き上げ』

3月		集合時間・場所	予定メニュー(変更の場合あり)	情報
1	日	活動休み		
4	水	9:30 体育館玄関前	【午前】スピード練習	
		19:00 体育館玄関前 <i>ナイト練</i>	【ナイト】ペース走	
8	日	8:00 体育館玄関前	距離走	
11	水	9:30 体育館裏テラス	【午前】スピード練習	
		19:00 体育館玄関前 <i>ナイト練</i>	【ナイト】スピード練習	
15	日	8:00 体育館裏テラス	ロング走	
18	水	9:30 体育館玄関前	【午前】スピード練習	
		19:00 体育館玄関前 <i>ナイト練</i>	【ナイト】スピード練習	
22	日	8:00 体育館玄関前	変化走	
25	水	9:30 体育館玄関前	スピード練習	
29	日	8:00 体育館玄関前	タイムトライアル	

