

練習テーマ 『基礎体力作り』

4月		集合時間・場所	予定メニュー(変更の場合あり)	情報
1	水	9:30 体育館玄関前	野外ジョギング	
5	日	<b>8:00 体育館玄関前</b>	距離走	吉川なまず中止
8	水	9:30 体育館裏テラス	スピード練習	
		19:00 体育館玄関前 <i>ナイト練</i>	変化走	
12	日	<b>8:00 体育館裏テラス</b>	スピード練習	
15	水	9:30 体育館玄関前	ペース走	
		19:00 体育館玄関前 <i>ナイト練</i>	厳しいスピード練習	
19	日	<b>8:00 体育館玄関前</b>	変化走	長野、中止 かすみがうら・中止
22	水	9:30 体育館玄関前	筋トレ+RUN	ランスマ撮影を再現
		19:00 体育館玄関前 <i>ナイト練</i>	スピード練習	
26	日	<b>8:00 体育館玄関前</b>	タイムトライアル	

