

7月		集合時間・場所(サマータイム)	予定メニュー(変更の場合あり)
1	水	9:30 体育館裏テラス	スピード持久力系
		19:00 体育館玄関前 <i>ナイト練</i>	変化をつけたスピード練習
5	日	【2回に分散集合】 ①7:00、②7:30 体育館裏テラス	ロング走
8	水	9:30 体育館裏テラス	ペース走
		18:45受付～各自アップ 体育館裏テラス <i>ナイト練</i>	ペース走
12	日	【2回に分散集合】 ①7:00、②7:30 体育館裏テラス	変化をつけたスピード練習
15	水	9:30 体育館裏テラス	変化をつけたペース走
		19:00 体育館裏テラス <i>ナイト練</i>	2kmタイムトライアル
19	日	【2回に分散集合】 ①7:00、②7:30 体育館裏テラス	ファルトレク
22	水	9:30 体育館裏テラス	20分RUNメニュー×3セット ※セット毎にメニューをアレンジ
26	日	【2回に分散集合】 ①7:00、②7:30 体育館裏テラス	5kmタイムトライアル
29	水	活動休み	



ミニハードル・ドリルがブームです



木陰が多いコースです