

11月		集合時間・場所	予定メニュー(変更の場合あり)
1	日	8:00 体育館裏テラス	ロング・インターバル走
4	水	9:30 体育館裏テラス ※会議室利用・不可	マラソン・ペース走
8	日	8:00 体育館裏テラス	変化のあるスピード練習
11	水	9:30 体育館裏テラス	1km×11(11月11日にちなんだメニュー)
		19:00 体育館裏テラスナイト練	スピード練習
15	日	8:00 体育館裏テラス	変化走
18	水	9:30 体育館裏テラス	ビルドアップ走
		19:00 体育館裏テラスナイト練	ロング・インターバル走
22	日	8:00 体育館裏テラス	10km走
25	水	9:30 体育館裏テラス	㊟調整メニュー
		19:00 体育館裏テラスナイト練	㊟調整メニュー
29	日	【イベント】42.195kmチャレンジ 【場所】手賀沼(片道4km往復)、手賀大橋を起点にします ※雨天時は柏の葉公園(2.1km×20周)で実施 【ST時間】時差式ST 7:00(サブ6)→8:00(サブ5)→9:00(サブ4~2h30)~13:00最終終了 【ペース(予定)】サブ3、3h20、3h30、サブ4(以上、9:00STで20km前後まで)、4h30(8:00STで10km迄) 【参加費】¥2,750-(クラブ外一般3,300円) 【申込】必要ありません	

