

# トラック内に 12/23 (水) 集合

<希望者>



給水, 車うんぱん

往 3.5K 復 6.5K  
クランクの戸所に  
カゴごと置きます

## @ 10K <尚子コース>

※先ST可

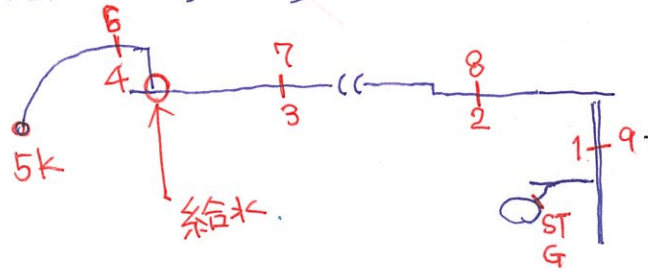
10:10 ST

- 各自ペース
- 5.30
- 6.30 ペーサーあり

10:15 ST

- 4.30 ペーサーあり

5.00/kを目安



最大  
70分

11:10 ~

トラック

④ 400M x 10 (3分毎ST)  
(ずい時合流して下さい)

11:20 ~

ダウンラン & ストレッチ

## @ 芝 100M 流し x 50

↳ トラック内芝

100M x 10 (1分毎ST) + ストレッチ  
エクササイズ (5分) ↘

x 5セット

