

① 5k x 4 (31分毎 ST) 9:50 10:21 10:52 11:23

② 「1-2-3-4k」選択 x 4 (21分毎 ST) 10:05 10:26 10:47 11:08 11:29

③ 400M x 10 (7~8分毎 ST)
先に各自ラン => 10:25頃から1本目ST

