

2月		集合時間・場所	予定メニュー(変更の場合あり)
3	水	9:30 体育館裏テラス	クロカン・トレーニング
		18:30受付～19:00集合(19:05開始) 体育館裏テラス <i>ナイト練</i>	ラダー式トレ2km+1.6km+1200m+800m
7	日	8:00 体育館裏テラス	変化走@利根川砂利道+往復7kmジョグ
10	水	9:30 体育館裏テラス	利根川トレ 坂ダッシュ+1km走など
		19:00 体育館裏テラス <i>ナイト練</i>	快調走
14	日	8:00 体育館裏テラス	利根川トレ
17	水	9:30 体育館裏テラス	軽めのファルトレク
		19:00 体育館裏テラス <i>ナイト練</i>	スピード練習
21	日	7:30受付～8:00集合(8:05開始) 柏ふるさと公園・オブジェ付近	手賀沼湖畔でトレーニング
23	火	8:00 体育館裏テラス	変化走
24	水	9:30 体育館裏テラス	1km×10
28	日	8:00 体育館裏テラス	コンディションを整えるトレーニング


 合宿体制
