

4月		集合時間・場所	予定メニュー(変更の場合あり)	情報
4	日	8:00 体育館裏テラス	クロカン快調走 【マイルド】10~12km(7.30)+α	New! マイルドメニュー(月1~2回) ゆっくり走るだけではありません。 綺麗なフォーム養成メニュー盛りだくさん
7	水	9:30 体育館裏テラス	【午前】300m×15	
		19:00 体育館裏テラスナイト練	【ナイト】300m×15	
11	日	8:00 体育館裏テラス	坂道を使ったトレーニング	
14	水	9:30 体育館裏テラス	【午前】5km×2	
		19:00 体育館裏テラスナイト練	【ナイト】ビルドアップ走	
18	日	8:00 体育館裏テラス	変化走 【マイルド】10kmビルドアップ+1km	
21	水	9:30 体育館裏テラス	【午前】ビルドアップ走	
		19:00 体育館裏テラスナイト練	【ナイト】400m×10	
23	金	<特別練習会> 雨天中止 埼玉・歴史探訪、見沼田んぼ120分L.S.D.(7.30)		
25	日	8:00 体育館裏テラス	タイムトライアル	
28	水	【注※】8:00 体育館裏テラス	20km走	

