

3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	インターバル走
		18:30受付~19:00集合(19:05ST) 体育館裏テラスナイト練	タイムトライアル
7	日	8:00 体育館裏テラス	変化走10~25km
10	水	9:30 体育館裏テラス	ミックスインターバル走
		19:00 体育館裏テラスナイト練	ロングインターバル走
14	日	8:00 体育館裏テラス	ハーフマラソン(10km)チャレンジ
17	水	9:30 体育館裏テラス	野外ジョギング
		19:00 体育館裏テラスナイト練	ビルドアップ走
21	日	8:00 体育館裏テラス	時間走
24	水	9:30 体育館裏テラス	ペース走
26	金	<<特別練習会>> 雨天中止 あぜ道を巡る120分L.S.D.(7.30) + α	
28	日	8:00 体育館裏テラス	トラック5000m(3000m) + 1500m

