

5月		集合時間・場所	予定メニュー(変更の場合あり)
2	日	定期活動休み	
5	水	【注※】8:00 体育館裏テラス	1kmインターバル走(心肺機能)
7	金	<<特別練習会>> 雨天中止 【変更】手賀沼L.S.D.(7.30~8.00) ※佐野トレイルは日を改めて実施します 集合 9:00 柏ふるさと公園(不思議なオブジェ前) 参加費 1,650円(5/27引落) ※マスター、柏レギュラー+会員の方は無料 申込 練習会でご記名(定員10名・先着順)	
9	日	8:00 体育館裏テラス	【A】ファルトレク 【B】マイルドメニュー
12	水	9:30 体育館裏テラス	距離走(脚づくり)
		19:00 体育館裏テラスナイト練	1kmインターバル走(心肺機能)
16	日	8:00 体育館裏テラス	変化走(ペース変化)
19	水	9:30 体育館裏テラス	1.2kmインターバル走(心肺機能、スピード持久力)
		19:00 体育館裏テラスナイト練	(1~2km+400m)ミックスインターバル
21	金	<<特別練習会>> 雨天中止 【変更】柏たなか~あけぼの山L.S.D.(7.30~8.00) ※彩湖・秋ヶ瀬公園L.S.D.は日を改めて実施します 集合 9:00 柏たなか駅・改札前 参加費 1,650円(6/25引落) ※マスター、柏レギュラー+会員の方は無料 申込 練習会でご記名(定員10名・先着順)	
23	日	8:00 体育館裏テラス	RUNメニュー×4セット(スピード系の内容)
26	水	9:30 体育館裏テラス	7種競技会(走・投・少しだけ跳ぶ)
		19:00 体育館裏テラスナイト練	ウェーブ走(ペース変化)
30	日	8:00 体育館裏テラス	3000m+800mタイムトライアル

