

7月		集合時間・場所	予定メニュー(変更の場合あり)
4	日	※8:00 体育館裏テラス (サマータイムは7/11開始)	変化走(1km毎に変化)
7	水	9:30 体育館裏テラス	ミックスインターバル
		19:00 体育館裏テラス <i>ナイト練</i>	ミックスインターバル
9	金	《特別練習会》 雨天中止 東京小平・玉川上水木陰RUN～都会のオアシスを走ろう～ 集合 9:30 武蔵野線新小平駅改札前	
11	日	7:30 体育館裏テラス	5km速く+10kmビルドアップ+3km速く 【マイルド】5km(8.00)+5km(FREE)
14	水	9:30 体育館裏テラス	サーキットトレーニング+快調走
		19:00 体育館裏テラス <i>ナイト練</i>	ビルドアップ走
18	日	7:30 体育館裏テラス	10～20km持久走 【マイルド】30分走(8.00～)+1km×4
21	水	9:30 体育館裏テラス	ビルドアップ走
		19:00 体育館裏テラス <i>ナイト練</i>	400m快調走×12
25	日	7:30 体育館裏テラス	1500m+ペース走
28	水	9:30 体育館裏テラス	変化走6km×3

