



11月		集合時間・場所	予定メニュー(変更の場合あり)
3	水	8:00 柏ふるさと公園	手賀沼10～20km/1～2km×5
5	金	【特練】手賀沼一周 120分L.S.D. 集合 9:00柏ふるさと公園(不思議なオブジェ前) 少雨開催	
7	日	8:00 体育館裏テラス	タイムトライアル+ダウンjog
10	水	9:30 体育館裏テラス	1kmインターバル走
		19:00 体育館裏テラスナイト練	ビルドアップ走
11	木	ZOOM体幹ストレッチ45分	19:30～オンラインストレッチ45分間
14	日	8:00 体育館裏テラス	5km×2～3
17	水	9:30 体育館裏テラス	調整走
		19:00 体育館裏テラスナイト練	調整走
21	日	記録にチャレンジ～定期練習会～ メニュー①フル・ハーフ・10kmチャレンジ メニュー②9:30ST 1～2km×5(12分毎ST)	
24	水	9:30 体育館裏テラス	野外L.S.D.
		19:00 体育館裏テラスナイト練	テンポ走+スピード練習
		ZOOM体幹ストレッチ45分	19:30～オンラインストレッチ45分間
28	日	8:00 体育館裏テラス	テンポ走/フォーム養成メニュー

