

MAY		集合時間・場所	予定メニュー(変更の場合があります)
1	日	8:00 体育館裏テラス	ビルドアップ走
4	水	8:00 体育館裏テラス	ファルトレク
8	日	8:00 体育館裏テラス	ロード走+流し
11	水	9:30 体育館裏テラス	1.5~2km × 4
		19:00 体育館裏テラスナイト練	ロード800M × 7~10
15	日	8:00 体育館裏テラス	ミニ駅伝
18	水	9:30 体育館裏テラス	10~15km
		19:00 体育館裏テラスナイト練	ビルドアップ走
22	日	8:00 体育館裏テラス	1km × 15~20
25	水	9:30 体育館裏テラス	ファルトレク
		19:00 三郷セナリオF ナイト練	400M × 5+600M × 2+300M × 4
29	日	活動休み	

