



August		集合時間・場所	予定メニュー(状況により変更の場合があります)
3	水	9:30 体育館裏テラス	筋トレ + 道具を使ったドリル
		19:00 体育館裏テラスナイト練	ひょうたん800m × 10
7	日	活動休み(夏季休業)	
10	水	9:30 体育館裏テラス	ファルトレク
		19:00 体育館裏テラスナイト練	400m × 5 + 20分間走 + 400m × 5
14	日	<b>【A】7:00ST 【B】7:30ST</b> 体育館裏テラス	<b>【A集合】</b> 5km × 最大4本(40分毎ST)、3時間耐久RUN(10:00終了) <b>【B集合】</b> 5km × 最大3本(40分毎ST)、2時間30分耐久RUN
17	水	活動休み(夏季休業)	
21	日	7:30 体育館裏テラス	変化走14~20km
24	水	9:30 体育館裏テラス	(1km/1.4km/2km選択) × 4
		19:00 体育館裏テラスナイト練	1600m × 4
28	日	<b>【A】7:00ST 【B】7:30ST</b> 体育館裏テラス	<b>【A集合】</b> ロード30km(最大3時間) ※10:00終了 <b>【B集合】</b> ロード20~25km(最大2時間30分)
31	水	活動休み	

