



September		集合時間・場所	予定メニュー
2	日	8:00 体育館裏テラス	20km(10km)T.T.+10kmビルドアップ走
5	水	※8:30 体育館玄関前	手賀沼L.S.D.&ファルトレク(11:00帰還予定)
		19:00ST 体育館裏テラス ナイト練	ロード10~16km(最大80分)
9	日	8:00ST 体育館玄関前 ※7:30受付~各自アップ	ロード30km(最大3時間)
12	水	9:30 体育館裏テラス	1km×7-10
		19:00 体育館裏テラス ナイト練	1km×7-10(5分毎ST/6分毎STの2パターン)
16	日	8:00 体育館裏テラス	変化走 2km×7(R=1kmjog)
19	水	9:30 体育館裏テラス	4~5kmビルドアップ走×2セット
		19:00 体育館裏テラス ナイト練	5km変化走×2セット
23	日	8:00 体育館裏テラス ※7:30受付~各自アップ	★ダブル・タイムトライアル【総仕上げ】★ 10~15km(8:10ST)+5~10km(9:40ST~10:50)
26	水	9:30 体育館裏テラス	【調整】2km×2または5kmペース走
30	日	活動休み	



仲間と共に切磋琢磨