

September		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)
4	日	8:00 体育館裏テラス	ペース走+1km×5本
7	水	9:30 体育館裏テラス	フォーム養成+RUNメニュー
		19:00ST 体育館裏テラス ナイト練	ひょうたん10~20km
11	日	8:00 体育館裏テラス	ピラミッド式変化走
		15:00 三郷セナリオフィールド	【オープン練習】1500m向けスピード練習 ※埼玉県陸上クラブ(中学生)との合同練
14	水	9:30 体育館裏テラス	(1km+500m)×4set
		19:00 体育館裏テラス ナイト練	インターバル走
16	金	【特練】フルマラソン脚づくり3~4時間WALK 少雨開催(荒天中止)	
18	日	8:00 体育館裏テラス	ニッポンランナーズ・オリジナル変化走
21	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	ビルドアップ走
25	日	8:00 体育館裏テラス	ニッポンランナーズ・オリジナル変化走
28	水	9:30 体育館裏テラス	ロード20km
		19:00 三郷セナリオフィールド ナイト練	トラック20000m



ナイト練習会は水曜19時に開催中



9月以降は20km前後の走り込み中心