

November		集合時間・場所	予定メニュー
2	水	9:30 体育館裏テラス	Recoveryメニュー
		19:00ST 体育館裏テラス ナイト練	野外ジョグ
6	日	8:00ST 体育館玄関前 ※7:30受付～各自アップ	個別調整メニュー
9	水	9:30 体育館裏テラス	調整メニュー
		19:00 体育館裏テラス ナイト練	調整メニュー
13	日	8:00ST 体育館裏テラス	スピード練習
16	水	9:30 体育館裏テラス	Recoveryメニュー
20	日	8:00 体育館裏テラス	楽しいメニュー
23	水Ⓢ	※8:00 体育館裏テラス	ロード10～20km走
25	金	【特練】三郷・あぜ道L.S.D.	
27	日	8:00 体育館裏テラス	変化走
		14:00 三郷駅改札前	江戸川土手で坂トレ
30	水	19:00 体育館裏テラス ナイト練	1.2～2km×5本

