

December		集合時間・場所	予定メニュー
4	日	8:00ST 体育館玄関前 ※7:30受付～各自アップ	ロード30km走
7	水	9:30 体育館裏テラス	5km × 2本
		19:00 体育館裏テラス ナイト練	1km × 5～7本
11	日	8:00ST 体育館裏テラス	変化走
14	水	9:30 体育館裏テラス	フォーム養成+2択(フォームを意識して) 【A】400M × 12 【B】10～12km(50分間)
		19:00 体育館裏テラス ナイト練	400mインターバル走
18	日	8:00 体育館裏テラス	1km × 最大20本(5分毎/6分毎/8分毎ST)
21	水	9:30 体育館裏テラス	400Mインターバル走
		※19:00ST 松戸陸上競技場	トラック20000m
25	日	8:00 体育館裏テラス	5～10kmT.T.+野外60～90分ジョグ
28	水	※9:00 TXみらい平駅改札前 (走れる格好でご集合) 雨天時は柏の葉公園内でロング走を行います (9:30集合など)	《定期練習会》年忘れチャレンジ19km走(7.30～8.00ペース)

