

SEP		集合時間・場所	予定メニュー
3	日	8:00 体育館裏テラス	ロング走
6	水	【早番】8:00 体育館裏テラス	30分jog+40分ペース走
		【通常】9:30 体育館裏テラス	【A】800m～1.2km × ? 本 【B】8km走
		19:00 体育館裏テラス ナイト練	(3km+1～2km) × ? セット
10	日	8:00 体育館裏テラス	1km × ??-?? 本
		10:20頃～ お菓子の集い(自由参加) お菓子を食べながら楽しくお喋り(お菓子は少しだけ用意します)。差し入れ歓迎	
13	水	9:30 体育館裏テラス	ロード10-15km走+流し100m × ?? 本
17	日	8:00 体育館裏テラス	【A】20km走+大迫式流し200M × ? 【B】L.S.D.90-120分
20	水	【早番】7:30 体育館裏テラス	5km × ? 本
		9:30 体育館裏テラス	5km × ? 本
		19:00 体育館裏テラス ナイト練	2km × ? 本
24	日	8:00 体育館裏テラス	モーエン流変化走+ダウンjog
27	水	※8:30ST 体育館玄関前	ロード10-20km+ ? km走
		19:00ST 三郷セナリオ ナイト練 (18:30～入場可能)	トラック20000m

イベント つくばマラソン試走【後半部分】 10月9日(月祝)
 【集合】8時50分 TX研究学園駅・改札前(快速は停車しません) 【内容】約21km(1km7分ペース) 【申込詳細】後日発表



フォーム養成(筋トレ)



脚づくりの走り込み