

12/9 ~ 2008/1/14
長距離練習メニュー

見ての通り走りこみです。まずは、神奈川ハーフを目標に頑張りましょう。
今のうちに距離を踏んで、来年の予選会も視野に入れていきましょう。
また、休むのも今しかないので、疲れを感じる人は思いっきり休んでリフレッシュしましょう。

日付	曜	メニュー	備考
12月9日	日	日体長10000m	
12月10日	月		
12月11日	火	Free(LT1説明)	土曜の練習の説明をします。
12月12日	水		
12月13日	木	80分jog	
12月14日	金		
12月15日	土	PR12000 ~ 16000@LT1	
12月16日	日		
12月17日	月		
12月18日	火	b-up16000	jogくらいのペースから。
12月19日	水		
12月20日	木	80分jog	
12月21日	金		
12月22日	土	距離走20 ~ 30km	合同練習@駒沢公園。最終集合。忘年会
12月23日	日		~ 年始集合までオフにします ~
12月24日	月		
12月25日	火		
12月26日	水		
12月27日	木	裏メニュー距離走	代々木公園
12月28日	金		
12月29日	土		
12月30日	日		
12月31日	月		
1月1日	火	ニューイヤー	
1月2日	水	箱根	
1月3日	木	箱根	
1月4日	金		
1月5日	土	裏メニュー距離走	代々木公園
1月6日	日		
1月7日	月		~ 年始集合までオフにします ~
1月8日	火	PR12000	年始集合
1月9日	水		
1月10日	木	80分jog	
1月11日	金		
1月12日	土	合宿	
1月13日	日	合宿	
1月14日	月	合宿	