

7/1~8/3 長距離メニュー

月日	曜	メニュー(トラック/予選会)	備考
7月1日	火	3000+1000/8000+1000(int.600)	
7月2日	水		
7月3日	木	jog60'+1000m	
7月4日	金		
7月5日	土	b-up.12000	順大、東海、OB戦
7月6日	日		
7月7日	月		
7月8日	火	1000×5	
7月9日	水		
7月10日	木	jog60'+1000m	
7月11日	金		
7月12日	土	東海長ナイター/距離走	東海長ナイター
7月13日	日		
7月14日	月		
7月15日	火	PR12000	
7月16日	水		
7月17日	木	jog60'+1000m	
7月18日	金		
7月19日	土	400×12	
7月20日	日		
7月21日	月		
7月22日	火	8000+1000m	
7月23日	水		
7月24日	木	jog60'+1000m	
7月25日	金		
7月26日	土	3000-(2000)-1000/距離走	
7月27日	日		
7月28日	月		
7月29日	火	1000×5	
7月30日	水		
7月31日	木	調整	
8月1日	金		
8月2日	土	七大戦OP	
8月3日	日	七大戦対校	