

タイムテーブル

16日	
13:00	宿舎集合
13:20	オリエンテーション
15:00	宿舎前集合、午後練習 クロカンJOG ~60分 流し×3
18:30	夕食 夕食前後に入浴
17日	
6:30	宿舎前集合、朝練習 トラック外周ペース走 (余裕のあるペース)
8:00	朝食
10:15	宿舎前集合、午前練習 距離走16~24km (ロード8kmコース)、流し
13:00	昼食
15:00	筋トレ・ストレッチ→free ※17日入りはクロカンJOG
18:30	夕食 夕食前後に入浴
18日	
6:30	宿舎前集合、朝練習 各自(もしくはグループ) JOG 30~40分
8:00	朝食
10:00	宿舎前集合、午前練習 クロカンペース走 1.5km×5~8周 (トラックまでJOGで移動) エンドレスリレー 1人400m×3~5 1チーム3~4人
13:00	昼食、片付け、シャワー (希望者)
14:00頃	挨拶、解散