タイムテーブル

15日	
10:30	宿舎集合
10:50	オリエンテーション
11:30	午前練習　ロードコース８km１周JOG（コース確認） 終わり次第昼食（おにぎり）
15:30	午後練習　クロカンJOG　～60分　流し×５
18:30	夕食 夕食前後に入浴
16日	
6:30	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	午前練習　距離走16～24km（ロード8kmコース）、流し
13:00	昼食　※17日入りの方は14:00集合
15:30～	フリー練習 400m×10　または　筋トレ+ランニングドリル または　各自JOGや散歩
18:30	夕食 夕食前後に入浴
17日	
6:30	朝練習　各自(もしくはグループ) JOG 30～40分
8:00	朝食
10:00	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