


タイムテーブル

19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 8 km 1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
	
20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
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
	
21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