

# 8月スケジュール

※練習メニューは変更となる場合があります。

月 火 水 木 金 土 日

**連絡事項**

- ◆ 駅伝部の合宿との兼ね合いから、スケジュールも変則的になっています。何卒ご容赦くださいようお願いいたします。
- ◆ 練習会が少ない＆スタッフの充分な手配が出来ない可能性があることから、8月分の会費は徴収しません。既にお支払済みの方は9月分の請求STOPにて対応させていただきます。
- ◆ 休日の練習会はありませんが、ロング走にチャレンジしてスタミナ強化！(3~5回)

			1	2	3	4
					ロング走+流し <input checked="" type="checkbox"/> やってみよう! ジ 5~10km <input checked="" type="checkbox"/> 般 高 15~20km	
5	6	7	8	9	10	11
			18:00~19:00 @池田記念G <input checked="" type="checkbox"/> ジ <input checked="" type="checkbox"/> 般 <input checked="" type="checkbox"/> 高 1000m計測+補強トレーニング		請求確定日 <input checked="" type="checkbox"/>	
12	13	14	15	16	17	18
				18:00~19:00 @池田記念G <input checked="" type="checkbox"/> ジ <input checked="" type="checkbox"/> 般 <input checked="" type="checkbox"/> 高 200m×5~8本(40~48"/r60"停) 400m×6~10本(r60"停) ①70~72" ②84~88" ③96~100"		
19	20	21	22	23	24	25
					<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
26	27	28	29	30	31	
会費引落日		18:00~19:00 @池田記念G <input checked="" type="checkbox"/> ジ <input checked="" type="checkbox"/> 般 <input checked="" type="checkbox"/> 高 (400m+200m+100m)×2 (1000m+400m+200m)×2 ①3'/68"/32" ②4'/80"/36" ③5'/96"/40")			<input checked="" type="checkbox"/>	

