

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＆スタッフの十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すが、ロング走にチャレンジしてスタミナ強化！(3~5回)

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

