

月 火 水 木 金 土 日

1	2 18:00~19:00 @池田記念グラウンド ゾーン4~5 ジュニア 1000m(r200m)×3 +200mリレー マラソン 1000m(r200m)×3~5 [②4'00"/r90"③5'00"/r90"] ロング 1000m(r400m)×5 [①3'05"/r2'] ミドル 1200m+800m+400m [68"/r3'/66"/r1'/64"]	3	4 日本選手権 3000mSC	5 9:00~10:30 @池田記念グラウンド ゾーン3 ジュニア 30分CC走+C.T. ①5'00"/km マラソン 30分CC走×2(r3') ②6'00"/km ロング 2000m(r400m)×3 ミドル 2000m(r400m)×2 [6'20"/2'] 【駅伝部】 1000mTT +400mTT +100mTT 【小室くん】 500m	6 日本選手権 5000m	
7 セタ	8	9 18:00~19:00 @池田記念グラウンド ゾーン4~5 ジュニア 400m(r200m)×5 +20mシャトルラン マラソン 400m(r200m)×10 [②90"/r90" ③105"/r90"] ロング 400m(r400m)×10 [①72-74"/r96"] ミドル 400m(r200m)×3×2[66",64"/R,r80"]	10	11	12 9:00~10:30 @池田記念グラウンド ゾーン3 ジュニア 20分CC走×2+C.T. ①4'00"/km マラソン 20分CC走×3~4(r3') ②5'00"/km ロング 60分CC走 ③6'00"/km ミドル — 東京都 中学校総体 1500m予選 【根本くん】 800m予選	13 東京都 中学校総体 1500m決勝 【根本くん】 800m決勝
14 請求 確定日	15	16 18:00~19:00 @池田記念グラウンド ゾーン4~5 ジュニア 4000mP走 ①3'20~30"/km +200mリレー マラソン 6000mP走 ②4'20~30"/km ロング 8000mP走 ③5'20~30"/km ミドル 未定(都大会の結果を踏まえて決定)	17	18	19 【小室くん】 箱根TM 3000m	20
21 海の日	22	23 18:00~19:00 @池田記念グラウンド ゾーン4~5 ジュニア 100m(r100mW)×4×3 [20-24"/r60",R3'] マラソン CC走：3km+2km ①1'40",1'35",1'30",Free ロング +1km+500m(r停2') ②2'20",2'10",2'00",Free ③2'40",2'30",2'20",Free ミドル 未定(都大会の結果を踏まえて決定)	24	25	26 通信陸上大会 【半田くん】 800m予選	27 通信陸上大会 【半田くん】 800m決勝 【根本くん】 1500m決勝
28 会費 引落日	29 18:00~19:00 @池田記念グラウンド ゾーン5 ジュニア 1000mタイムトライアル 【ペーサー(仮)】 ①3'00"②3'15" ③3'30"④3'50" マラソン ロング 1000m+2000m+1000m(74",76",72"/r200m=90") ミドル 未定(中体連の結果を踏まえて決定)	30	31	【新カテゴリー分け】 ジュニア 体力作り~1500m マラソン 5km~ハーフ、フルマラソン ロング 3000m~5000m ミドル 400m~3000m 夏の走り込みPart1！ユース:標準突破！全国の舞台へ 7~8月は気温が高いため無理なスピードは求めず、ペースを落としたり小休憩を挟みながら『走る量』をしっかり確保し、基礎体力・脚力強化を図ります。 ユースは勝負の夏。ここまで積み重ねてきた努力を信じて、また100%発揮して全国への扉をこじ開けよう！！		