ドリーム   36km(5'00"~6'00"/km)   フューチャー   36km(5'00"~6'30"/km)   アミーゴ/A   27km(5'30"~6'30"/km)   アミーゴ/B   27km(6'00"~7'00"/km)   アミーゴ/B   3000m+3000m+1000m   アミーゴ/B   3000m+3000m+1000m   アミーゴ/B   3000m+3000m+1000m   アミーゴ/B   3000m+3000m+1000m   アミーゴ/B   3000m+3000m+1000m   アミーゴ/B   10km(6'00"~4'30"/km)   アミーゴ/B   10km(6'00"~5'30"/km)   アミーゴ/B   10km(6'00"~5'30"/km)   アミーゴ/B   10km(6'00"~3'45"/km)   アミーゴ/B   10km(6'00"~3'45"/km)   アミーゴ/B   10km(6'00"~3'45"/km)   アミーゴ/B   10km(6'00"~3'45"/km)   アミーゴ/B   10km(6'00"~3'45"/km)   アミーゴ/B   10km(6'00"~3'45"/km)   アミーゴ/B   10km(6'00"~3'0"/km)   アミーゴ/B   27km(6'00"~3'0"/km)   アミーゴ/B   27km(6'00						
フューチャー36km(5'00"~6'30"/km)   アミーゴ/A 27km(5'30"~6'30"/km)   アミーゴ/A 27km(5'30"~6'30"/km)   アミーゴ/A 27km(5'30"~6'30"/km)   アミーゴ/A 27km(5'30"~6'30"/km)   アミーゴ/A 27km(5'30"~6'30"/km)   アミーゴ/A 27km(6'30"~6'30"/km)   アミーゴ/A 3000m+3000m+1000m   アミーゴ/B 3000m+3000m+1000m   アミーゴ/B 3000m+3000m+1000m   アミーゴ/B 3000m+3000m+1000m   アミーゴ/B 16km(5'00"~5'30"/km)   アミーゴ/B 16km(5'00"~5'30"/km)   アミーゴ/B 16km(5'00"~5'30"/km)   アミーゴ/B 16km(5'00"~5'30"/km)   アミーゴ/B 16km(6'00"~4'30"/km)   アミーゴ/B 16km(6'0						
アミーゴ/B   27km(6'00"~7'00"/km)						
アミーゴ/B   27km(6'00"~7'00"/km)						
※ 実又100km    ※ 実又100km   ※ 実又100km   ※ 実又100km   ※ 実工100km   ※ 表表ののm+3000m+1000m   フューチャー3000m+3000m+1000m   フューチャー3000m+3000m+1000m   アミーゴ/A 3000m+3000m+1000m   アミーゴ/B 3000m+3000m+1000m   アミーゴ/B 3000m+3000m+1000m   アミーゴ/B 3000m+3000m+1000m   ※ 場合						
5月14日 トラック練習(柏の葉) ドリーム 3000m+3000m+1000m フューチャー 3000m+3000m+1000m アミーゴ/A 3000m+3000m+1000m アミーゴ/B 3000m+3000m+1000m チャレンジ 3000m+3000m+1000m ※仙台国際ハーフ  5月21日 インターバル走 500m(Up2km) ドリーム 10本(90秒)+jog500m(150秒) フューチャー 10本(105秒)+jog500m(165秒) アミーゴ/A 8本 (120秒)+jog500m(195秒) アミーゴ/A 8本 (120秒)+jog500m(195秒) アミーゴ/A 8本 (120秒)+jog500m(195秒) アミーゴ/B 8本 (135秒)+jog500m(195秒) チャレンジ jog15~20km ※新入会員歓迎及び会員親睦BBQ=南柏  5月28日 ペース走 ドリーム 30km(3'45"~4'00"/km) アミーゴ/B 30km(5'00"~5'00"/km) アミーゴ/B 30km(5'00"~6'00"/km) アミーゴ/B 27km(6'00"~7'00"/km)						
ドリーム 3000m+3000m+1000m フューチャー3000m+3000m+1000m アミーゴ/A 3000m+3000m+1000m アミーゴ/B 3000m+3000m+1000m アミーゴ/B 3000m+3000m+1000m チャレンジ 3000m+3000m+1000m ※仙台国際ハーフ  5月21日 インターバル走 500m(Up2km) ドリーム 10本(90秒)+jog500m(150秒) フューチャー10本(105秒)+jog500m(195秒) アミーゴ/B 8本(120秒)+jog500m(195秒) アミーゴ/B 8本(120秒)+jog500m(195秒) アミーゴ/B 8本(135秒)+jog500m(195秒) アミーゴ/B 8本(135秒)+jog500m(195秒) デミーゴ/B 8本(135秒)+jog500m(195秒) アミーゴ/B 16km(6'00"→4'30"/km) アミーゴ/B 16km(6'00"→4'30"/km) アミーゴ/B 16km(6'00"→6'00"/km) ※新入会員歓迎及び会員親睦BBQ=南柏  5月28日 ペース走 ドリーム 30km(3'45"~4'00"/km)+流し フューチャー30km(4'00"~4'30"/km) アミーゴ/B 30km(5'00"~5'30"/km) アミーゴ/B 30km(5'00"~5'30"/km) アミーゴ/B 30km(5'00"~6'00"/km) ※第2・1/B 10km(6'00"→6'00"/km) ※第2・1/B 10km(6'00"→6'00"/km) ※第2・1/B 10km(6'00"→6'00"/km) ※第2・1/B 10km(6'00"→6'00"/km) ※第2・1/B 10km(6'00"→6'00"/km) アミーゴ/B 10km(6'00"→6'00"/km)						
ドリーム 3000m+3000m+1000m フューチャー3000m+3000m+1000m アミーゴ/A 3000m+3000m+1000m アミーゴ/B 3000m+3000m+1000m アミーゴ/B 3000m+3000m+1000m チャレンジ 3000m+3000m+1000m ※仙台国際ハーフ  5月21日 インターバル走 500m(Up2km) ドリーム 10本(90秒)+jog500m(150秒) フューチャー10本(105秒)+jog500m(195秒) アミーゴ/B 8本(120秒)+jog500m(195秒) アミーゴ/B 8本(120秒)+jog500m(195秒) アミーゴ/B 8本(135秒)+jog500m(195秒) アミーゴ/B 8本(135秒)+jog500m(195秒) デミーゴ/B 8本(135秒)+jog500m(195秒) アミーゴ/B 16km(6'00"→4'30"/km) アミーゴ/B 16km(6'00"→4'30"/km) アミーゴ/B 16km(6'00"→6'00"/km) ※新入会員歓迎及び会員親睦BBQ=南柏  5月28日 ペース走 ドリーム 30km(3'45"~4'00"/km)+流し フューチャー30km(4'00"~4'30"/km) アミーゴ/B 30km(5'00"~5'30"/km) アミーゴ/B 30km(5'00"~5'30"/km) アミーゴ/B 30km(5'00"~6'00"/km) ※第2・1/B 10km(6'00"→6'00"/km) ※第2・1/B 10km(6'00"→6'00"/km) ※第2・1/B 10km(6'00"→6'00"/km) ※第2・1/B 10km(6'00"→6'00"/km) ※第2・1/B 10km(6'00"→6'00"/km) アミーゴ/B 10km(6'00"→6'00"/km)						
フューチャー 3000m+3000m+1000m アミーゴ/A 3000m+3000m+1000m アミーゴ/B 3000m+3000m+1000m チャレンジ 3000m+3000m+1000m ※仙台国際ハーフ  5月21日 インターバル走 500m(Up2km) ドリーム 10本(90秒)+jog500m(150秒) フューチャー 10本(105秒)+jog500m(155秒) アミーゴ/B 8本(135秒)+jog500m(195秒) アミーゴ/B 16km(6'00"→4'30"/km) アミーゴ/B 16km(6'00"→6'00"/km) ※新入会員歓迎及び会員親睦BBQ=南柏  5月28日 ペース走 ドリーム 30km(3'45"~4'00"/km)+流し フューチャー 30km(4'00"~4'30"/km) アミーゴ/B 30km(5'00"~5'30"/km) アミーゴ/B 30km(5'00"~5'30"/km) アミーゴ/B 30km(5'00"~5'30"/km) アミーゴ/B 30km(5'00"~5'30"/km) アミーゴ/B 30km(5'00"~5'30"/km) アミーゴ/B 30km(5'00"~6'00"/km) ※第2フ/km(6'00"~7'00"/km) アミーゴ/B 27km(6'00"~7'00"/km)						
アミーゴ/A   3000m+3000m+1000m   アミーゴ/B   4000m+3000m+1000m   7ミーゴ/B   4000m+1000m   7ミーゴ/B   4000m+1000m   7ミーゴ/B   4000m+1000m   7ミーゴ/B   4000m+1000m   7ミーゴ/B   4000m+1000m   7ミーゴ/B   4000m+10000m   4000m+10000m   7ミーゴ/B   4000m+10000m   4000m+10000m   7ミーゴ/B   4000m+10000m   4000m+10000m   7ミーゴ/B   4000m+10000m   4000m+10000m   4000m+10000m   7ミーゴ/B   4000m+10000m   4000m+10000m   4000m						
アミーゴ/B   3000m+3000m+1000m   チャレンジ   3000m+3000m+1000m   ※仙台国際ハーフ   14km(5' 30"~6' 00"/km)   ※キッズWAC開催   17/9ーパル走 500m(Up2km)   ドリーム   10本(90秒)+jog500m(150秒)   アミーゴ/B   20km(6' 00"~3' 45"/km)   フューチャー 10本(105秒)+jog500m(165秒)   アミーゴ/B   8本(120秒)+jog500m(195秒)   アミーゴ/B   8本(135秒)+jog500m(195秒)   アミーゴ/B   8本(135秒)+jog500m(195秒)   アミーゴ/B   8本(135秒)+jog500m(195秒)   アミーゴ/B   16km(6' 00"~4' 30"/km)   アミーゴ/B   16km(6' 00"~4' 00"/km)   アミーゴ/B   16km(6' 00"~6' 00"/km)   アミーゴ/B   16k						
### 1000m   ※仙台国際ハーフ   ※4ッズWAC開催   ※4ッズWAC用作りの"→3'45"/km)   ※5年ゴ/A 18km(6'00"→3'45"/km)   ※5年ゴ/A 27km(6'00"→6'00"/km)   ※5・コ/A 27km(5'30"~6'30"/km)   ※4当のないははないははないははないははないはないはないはないはないはないはないはないは						
<ul> <li>※仙台国際ハーフ</li> <li>※キッズWAC開催</li> <li>5月21日 インターバル走 500m(Up2km) ドリーム 10本(90秒)+jog500m(150秒) フューチャー10本(105秒)+jog500m(165秒) アミーゴ/B 8本(120秒)+jog500m(195秒) アミーゴ/B 8本(135秒)+jog500m(195秒) デミーゴ/B 10素(195秒) デャレンジ jog15~20km ※新入会員歓迎及び会員親睦BBQ=南柏</li> <li>5月28日 ペース走 ドリーム 30km(3' 45"~4' 00"/km)+流しフューチャー30km(4' 00"~4' 30"/km) アミーゴ/B 30km(3' 45"~4' 00"/km)+流しフューチャー30km(4' 00"~4' 30"/km) アミーゴ/B 30km(5' 00"~6' 00"/km) アミーゴ/B 30km(5' 00"~5' 30"/km) アミーゴ/B 30km(5' 00"~5' 30"/km) アミーゴ/B 30km(5' 00"~5' 30"/km) アミーゴ/B 27km(6' 00"~7' 00"/km) デャレンジ jog15~20km ※富里スイカロード/サロマ湖ウルトラ</li> <li>(ドリーム)</li> </ul>						
5月21日 インターバル走 500m(Up2km) ドリーム 10本(90秒)+jog500m(150秒) フューチャー10本(105秒)+jog500m(165秒) アミーゴ/B 8本(120秒)+jog500m(195秒) アミーゴ/B 8本(135秒)+jog500m(195秒) デャレンジ jog15~20km ※新入会員歓迎及び会員親睦BBQ=南柏  5月28日 ペース走 ドリーム 30km(3' 45"~4' 00"/km)+流し フューチャー30km(4' 00"~4' 30"/km) アミーゴ/B 30km(3' 45"~4' 00"/km) アミーゴ/B 30km(5' 00"~6' 00"/km) アミーゴ/B 30km(5' 00"~6' 30"/km) アミーゴ/B 30km(5' 00"~5' 30"/km) アミーゴ/B 30km(5' 00"~5' 30"/km) アミーゴ/B 30km(5' 00"~6' 00"/km) デミーゴ/B 30km(5' 00"~6' 00"/km) デミーゴ/B 30km(5' 00"~6' 00"/km) アミーゴ/B 30km(5' 00"~6' 00"/km) デミーゴ/B 30km(5' 00"~6' 00"/km) デミーゴ/B 30km(5' 00"~6' 00"/km) デミーゴ/B 27km(6' 00"~7' 00"/km) デミーゴ/B 27km(6' 00"~7' 00"/km) デミーゴ/B 27km(6' 00"~7' 00"/km) デシーブ/B 27km(6' 00"~7' 00"/km) デシーゴ/B 27km(6' 00"~7' 00"/km) デシーブ/B 27km(6' 00"~6' 30"/km) アシーブ/B 27km(6' 00"~6' 30"/km) アシーブ/B 27km(6' 00"~6' 00"/km) アシーブ/B 27km(6' 00"~6' 00"/km) アシーブ/B 27km(6' 00"~6' 00"/km) アシーブ/B 27km(6' 00"~6' 00"/km) アシーブ/B 27km(6' 00"~7' 00"/km) アシーブ/B 27km(6' 00"~7' 00"/km) アシーブ/B 27km(6' 00"~7' 00"/km)						
ドリーム 10本(90秒)+jog500m(150秒) フューチャー10本(105秒)+jog500m(165秒) アミーゴ/A 8本(120秒)+jog500m(195秒) アミーゴ/B 8本(135秒)+jog500m(195秒) チャレンジ jog15~20km   ※新入会員歓迎及び会員親睦BBQ=南柏  5月28日 ペース走 ドリーム 30km(3'45"~4'00"/km)+流しフューチャー30km(4'00"~4'30"/km) アミーゴ/A 30km(3'45"~4'00"/km) アミーゴ/A 30km(4'30"~5'00"/km) アミーゴ/B 30km(5'00"~6'00"/km) アミーゴ/B 30km(5'00"~6'00"/km) デミーゴ/B 30km(5'00"~6'00"/km) テミーゴ/B 30km(5'00"~6'00"/km) デミーゴ/B 30km(5'00"~6'00"/km) デミーゴ/B 30km(5'00"~6'00"/km) デミーゴ/B 30km(5'00"~6'00"/km) デミーゴ/B 30km(5'00"~6'00"/km) ※ 30km(5'00"~6'00"/km) アミーゴ/B 27km(6'00"~7'00"/km) アミーゴ/B 27km(6'00"~7'00"/km) デャレンジ jog15~20km ※ 富里スイカロード/サロマ湖ウルトラ						
ドリーム 10本(90秒)+jog500m(150秒) フューチャー10本(105秒)+jog500m(165秒) アミーゴ/A 8本(120秒)+jog500m(195秒) アミーゴ/B 8本(135秒)+jog500m(195秒) チャレンジ jog15~20km   ※新入会員歓迎及び会員親睦BBQ=南柏  5月28日 ペース走 ドリーム 30km(3'45"~4'00"/km)+流しフューチャー30km(4'00"~4'30"/km) アミーゴ/A 30km(3'45"~4'00"/km) アミーゴ/A 30km(4'30"~5'00"/km) アミーゴ/B 30km(5'00"~6'00"/km) アミーゴ/B 30km(5'00"~6'00"/km) デミーゴ/B 30km(5'00"~6'00"/km) テミーゴ/B 30km(5'00"~6'00"/km) デミーゴ/B 30km(5'00"~6'00"/km) デミーゴ/B 30km(5'00"~6'00"/km) デミーゴ/B 30km(5'00"~6'00"/km) デミーゴ/B 30km(5'00"~6'00"/km) ※ 30km(5'00"~6'00"/km) アミーゴ/B 27km(6'00"~7'00"/km) アミーゴ/B 27km(6'00"~7'00"/km) デャレンジ jog15~20km ※ 富里スイカロード/サロマ湖ウルトラ						
フューチャ  10本(105秒) +jog500m(165秒)   アミーゴ/A   8本(120秒) +jog500m(195秒)   アミーゴ/B   8本(135秒) +jog500m(195秒)   アミーゴ/B   8本(135秒) +jog500m(195秒)   アミーゴ/B   8本(135秒) +jog500m(195秒)   アミーゴ/B   16km(6'00"→5'00"/km)   アミーゴ/B   16km(6'00"→6'00"/km)   アミーゴ/B   16						
アミーゴ/A 8本(120秒)+jog500m(195秒) アミーゴ/B 8本(135秒)+jog500m(195秒) チャレンジ jog15~20km   ※新入会員歓迎及び会員親睦BBQ=南柏  5月28日 ペース走 ドリーム 30km(3'45"~4'00"/km)+流し フューチャー 30km(4'00"~4'30"/km) アミーゴ/A 30km(3'45"~4'00"/km) アミーゴ/A 30km(5'00"~6'00"/km) アミーゴ/A 30km(5'00"~6'00"/km) アミーゴ/B 30km(5'00"~5'30"/km) アミーゴ/B 30km(5'00"~6'00"/km) チャレンジ 20km(5'30"~6'00"/km) ※ 27km(5'30"~6'00"/km) ※ 27km(6'00"~7'00"/km) ※ 富里スイカロード/サロマ湖ウルトラ						
アミーゴ/B 8本(135秒)+jog500m(195秒) チャレンジ jog15~20km   ※新入会員歓迎及び会員親睦BBQ=南柏  5月28日 ペース走 ドリーム 30km(3'45"~4'00"/km) +流し フューチャー 30km(4'00"~4'30"/km) アミーゴ/B 30km(5'00"~6'00"/km) アミーゴ/B 30km(5'00"~6'00"/km) アミーゴ/B 30km(5'00"~5'30"/km) アミーゴ/B 30km(5'00"~5'30"/km) チャレンジ 20km(5'30"~6'00"/km) ※ (ドリーム)  (ドリーム)						
チャレンジ   jog15~20km   ※新入会員歓迎及び会員親睦BBQ=南柏     チャレンジ   14km(7'00"→6'00"/km) ※岩名クロカン練習会       5月28日 ペース走   ドリーム   30km(3'45"~4'00"/km) +流し   フューチャー30km(4'00"~4'30"/km)   アミーゴ/A   30km(4'30"~5'00"/km)   アミーゴ/B   30km(5'00"~5'00"/km)   アミーゴ/B   30km(5'00"~5'30"/km)   アミーゴ/B   27km(5'30"~6'30"/km)   アミーゴ/B   27km(6'00"~7'00"/km)   チャレンジ   20km(5'30"~6'00"/km)   ※富里スイカロード/サロマ湖ウルトラ       (ドリーム)						
※新入会員歓迎及び会員親睦BBQ=南柏    ※						
5月28日 <mark>ペース走</mark> ドリーム 30km(3' 45"~4' 00"/km)+流し フューチャー30km(4' 00"~4' 30"/km) アミーゴ/A 30km(4' 30"~5' 00"/km) アミーゴ/B 30km(5' 00"~5' 30"/km) チャレンジ 20km(5' 30"~6' 00"/km) ※						
ドリーム 30km(3'45"~4'00"/km)+流し フューチャー 30km(4'00"~4'30"/km) アミーゴ/A 30km(4'30"~5'00"/km) アミーゴ/B 30km(5'00"~5'30"/km) チャレンジ 20km(5'30"~6'00"/km) ※ 富里スイカロード/サロマ湖ウルトラ						
フューチャー 30km(4'00"~4'30"/km) アミーゴ/A 30km(4'30"~5'00"/km) アミーゴ/B 30km(5'00"~5'30"/km) チャレンジ 20km(5'30"~6'00"/km) ※ 富里スイカロード/サロマ湖ウルトラ						
アミーゴ/A 30km(4'30"~5'00"/km) アミーゴ/B 30km(5'00"~5'30"/km) チャレンジ 20km(5'30"~6'00"/km) ※						
アミーゴ/B       30km(5' 00"~5' 30"/km)         チャレンジ       20km(5' 30"~6' 00"/km)         ※       ※富里スイカロード/サロマ湖ウルトラ						
チャレンジ       20km(5' 30"~6' 00"/km)         ※       ※富里スイカロード/サロマ湖ウルトラ         (ドリーム)						
※   ※富里スイカロード/サロマ湖ウルトラ (ドリーム)						
(ドリーム)						
設定1例						
<b>ペース走</b> 0~10km=4'00"/10km~18km=3'45"/18km~ラスト=フリー ホースピード練習 黒=負荷の弱い練習						
0~10km=4'00"/10km~18km=3'45"/18km~ラスト=フリー 黒=負荷の弱い練習 <b>L.S.D(手賀沼周回)</b> 緑=レース、イベント						
<b>L.S.D(于真沿周囲)</b> 1周目=アップのつもりで=6'00"~5'30"/km						
2周目=楽に=5'30"~5'00"/km						
2周日 = 未に = 3 30 ' ← 3 00 ' / km 3周目 = ここからが練習 = 5' 30" ~ 5' 00" / km						
3周日=ここからか練音=5 30 ~5 00 /km 4周日=しっかりと=5'00"~フリー/km						
4向日=しつかりと=5 00 ~フリー/km <b>ビルドアップ走(フィッシングセンター折り返し</b> )						
しんドナランに(フィッフング・センチー引り返し) 0~2km=6'00"~5'30"/km(北千葉導水までアップ)						
2~11km=5'30"~5'00"/km(北千葉導水~フィッシングセンター)						
2 * TIKITI-0 30 * 3 00 / KITI(北   朱等水 * フィックラッピラット ) 11~16km=4'00"/km(フィッシングセンターから手賀沼大橋まで)						
11~16km=4'00"/km(フィッシングセンターから手賀沼大橋主で)						
11~16km=4'00"/km(フィッシングセンターから手賀沼大橋まで) 16~18km=3'45"(手賀沼大橋から鉄塔の間)						

1/手賀沼周回or新コース) 36km(5'00"~6'00"/km) 36km(5'00"~6'30"/km) 27km(5'30"~6'30"/km) 27km(6'00"~7'00"/km) og15~20km	ドリーム フュー <del>チ</del> アミーコ アミーコ チャレン	練習(野田陸上競技場) 5000m+1000m(T.T) デャー 5000m+1000m(T.T) ゴ/A 5000m+1000m(T.T) ゴ/B 5000m+1000m(T.T) ンジ 5000m+1000m(T.T) 高原キャベツマラソン	ドリー フュー アミー アミー チャレ	O(手賀沼周回) -ム 36km(5'00"~6'00' -チャー36km(5'00"~6'30' -ゴ/A 27km(5'30"~6'30' -ゴ/B 27km(6'00"~7'00' レンジ jog15~20km 名クロカン練習会/行田公園1	"/km) "/km) "/km)
24km(3' 45"~4' 00"/km)+流し 20km(4' 00"~4' 30"/km) 18km(4' 30"~5' 00"/km) 16km(5' 00"~5' 30"/km) 14km(5' 30"~6' 00"/km) 開催	ドリーム フューチ アミーコ アミーコ チャレン	F∀− jog10~20km d/A jog10~20km d/B jog10~20km	ドリー フュー アミー アミー チャレ	ク練習(柏の葉) -ム 400m×(5本×3set) -チャー400m×(5本×3set) -ゴ/A 400m×(4本×3set) -ゴ/B 400m×(4本×3set) ンジ 400m×(3本×3set) yズWAC開催	)
E(フィッシングセンター折り返し) 20km(6'00"→3'45"/km) 20km(6'00"→4'00"/km) 18km(6'00"→4'30"/km) 16km(6'00"→5'00"/km) 14km(7'00"→6'00"/km) シ練習会	ドリーム フューチ アミーコ アミーコ チャレン	F+- 20km(6'00"→4'00"/km) d̄/A 18km(6'00"→4'30"/km) d̄/B 16km(6'00"→5'00"/km)	ドリー フュー アミー アミー チャレ	マーパル走 2000m(Up2km) -ム 2000m×3本(6'20") -チャー2000m×3本(7'10") -ゴ/A 2000m×3本(8'00") -ゴ/B 2000m×3本(8'30") レンジ 2000m×3本(9'30") 質沼トライアスロン	
招周回or新コース) 36km(5'00"~6'00"/km) 36km(5'00"~6'30"/km) 27km(5'30"~6'30"/km) 27km(6'00"~7'00"/km) og15~20km ロード/サロマ湖ウルトラ	アミーコ アミーコ チャレン	24km(3'45"~4'00"/km)+流 チャー 20km(4'00"~4'30"/km) ゴ/A 18km(4'30"~5'00"/km) ゴ/B 16km(5'00"~5'30"/km)	レ フュー アミー アミー チャレ	<b>葉リレーマラソン/不参加の方</b> -ム jog10~20km -チャーjog10~20km -ゴ/A jog10~20km -ゴ/B jog10~20km ンジ jog10~20km の葉リレーマラソン	ī=jog
青=L.S.D 赤=スピード練習 黒=負荷の弱い練習 緑=レース、イベント	ドリーム フューチ アミーコ	<b>Pップ走(Fセンターor手賀大橋折り返し</b> 20km(6'00"→3'45"/km) チャー 20km(6'00"→4'00"/km) ゴ/A 18km(6'00"→4'30"/km) ゴ/B 16km(6'00"→5'00"/km)		zット間の間隔は各チームで決 ブリーム セット間15分(2000mo	

チャレンジ 14km(7'00"→6'00"/km) ※練習終了後、渡辺会長による基礎トレ

※岩名クロカン練習会/行田公園100kmリレー