

5月1日	<table><tr><td colspan="2">L.S.D(手賀沼周回)</td></tr><tr><td>ドリーム</td><td>36km(5' 00"～6' 00"/km)</td></tr><tr><td>フューチャー</td><td>36km(5' 00"～6' 30"/km)</td></tr><tr><td>アミーゴ/A</td><td>27km(5' 30"～6' 30"/km)</td></tr><tr><td>アミーゴ/B</td><td>27km(6' 00"～7' 00"/km)</td></tr><tr><td>チャレンジ</td><td>jog15～20km</td></tr><tr><td colspan="2">※運営委員会</td></tr></table>	L.S.D(手賀沼周回)		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)	チャレンジ	jog15～20km	※運営委員会		6月5日	<table><tr><td colspan="2">L.S.D(筑波山/手賀沼周回or新コース)</td></tr><tr><td>ドリーム</td><td>36km(5' 00"～6' 00"/km)</td></tr><tr><td>フューチャー</td><td>36km(5' 00"～6' 30"/km)</td></tr><tr><td>アミーゴ/A</td><td>27km(5' 30"～6' 30"/km)</td></tr><tr><td>アミーゴ/B</td><td>27km(6' 00"～7' 00"/km)</td></tr><tr><td>チャレンジ</td><td>jog15～20km</td></tr><tr><td colspan="2">※奥武蔵トレイル</td></tr></table>	L.S.D(筑波山/手賀沼周回or新コース)		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)	チャレンジ	jog15～20km	※奥武蔵トレイル		7月3日	<table><tr><td colspan="2">トラック練習(野田or柏の葉陸上競技場)</td></tr><tr><td>ドリーム</td><td>5000m+1000m(T.T)</td></tr><tr><td>フューチャー</td><td>5000m+1000m(T.T)</td></tr><tr><td>アミーゴ/A</td><td>5000m+1000m(T.T)</td></tr><tr><td>アミーゴ/B</td><td>5000m+1000m(T.T)</td></tr><tr><td>チャレンジ</td><td>5000m+1000m(T.T)</td></tr><tr><td colspan="2">※婦恋高原キャベツマラソン</td></tr></table>	トラック練習(野田or柏の葉陸上競技場)		ドリーム	5000m+1000m(T.T)	フューチャー	5000m+1000m(T.T)	アミーゴ/A	5000m+1000m(T.T)	アミーゴ/B	5000m+1000m(T.T)	チャレンジ	5000m+1000m(T.T)	※婦恋高原キャベツマラソン		8月7日	<table><tr><td colspan="2">L.S.D(手賀沼周回)</td></tr><tr><td>ドリーム</td><td>27km(5' 00"～6' 00"/km)</td></tr><tr><td>フューチャー</td><td>27km(5' 00"～6' 30"/km)</td></tr><tr><td>アミーゴ/A</td><td>18km(5' 30"～6' 30"/km)</td></tr><tr><td>アミーゴ/B</td><td>18km(6' 00"～7' 00"/km)</td></tr><tr><td>チャレンジ</td><td>jog15～20km</td></tr><tr><td colspan="2">※暑さを考慮し距離を短縮/岩名クロカン練習会</td></tr></table>	L.S.D(手賀沼周回)		ドリーム	27km(5' 00"～6' 00"/km)	フューチャー	27km(5' 00"～6' 30"/km)	アミーゴ/A	18km(5' 30"～6' 30"/km)	アミーゴ/B	18km(6' 00"～7' 00"/km)	チャレンジ	jog15～20km	※暑さを考慮し距離を短縮/岩名クロカン練習会	
L.S.D(手賀沼周回)																																																															
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)																																																														
チャレンジ	jog15～20km																																																														
※運営委員会																																																															
L.S.D(筑波山/手賀沼周回or新コース)																																																															
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)																																																														
チャレンジ	jog15～20km																																																														
※奥武蔵トレイル																																																															
トラック練習(野田or柏の葉陸上競技場)																																																															
ドリーム	5000m+1000m(T.T)																																																														
フューチャー	5000m+1000m(T.T)																																																														
アミーゴ/A	5000m+1000m(T.T)																																																														
アミーゴ/B	5000m+1000m(T.T)																																																														
チャレンジ	5000m+1000m(T.T)																																																														
※婦恋高原キャベツマラソン																																																															
L.S.D(手賀沼周回)																																																															
ドリーム	27km(5' 00"～6' 00"/km)																																																														
フューチャー	27km(5' 00"～6' 30"/km)																																																														
アミーゴ/A	18km(5' 30"～6' 30"/km)																																																														
アミーゴ/B	18km(6' 00"～7' 00"/km)																																																														
チャレンジ	jog15～20km																																																														
※暑さを考慮し距離を短縮/岩名クロカン練習会																																																															
5月8日	<table><tr><td colspan="2">トラック練習(野田or柏の葉陸上競技場)</td></tr><tr><td>ドリーム</td><td>3000m+3000m+1000m(T.T)</td></tr><tr><td>フューチャー</td><td>3000m+3000m+1000m(T.T)</td></tr><tr><td>アミーゴ/A</td><td>3000m+3000m+1000m(T.T)</td></tr><tr><td>アミーゴ/B</td><td>3000m+3000m+1000m(T.T)</td></tr><tr><td>チャレンジ</td><td>3000m+3000m+1000m(T.T)</td></tr><tr><td colspan="2">※</td></tr></table>	トラック練習(野田or柏の葉陸上競技場)		ドリーム	3000m+3000m+1000m(T.T)	フューチャー	3000m+3000m+1000m(T.T)	アミーゴ/A	3000m+3000m+1000m(T.T)	アミーゴ/B	3000m+3000m+1000m(T.T)	チャレンジ	3000m+3000m+1000m(T.T)	※		6月12日	<table><tr><td colspan="2">ビルドアップ走(フィッシングセンター折り返し)</td></tr><tr><td>ドリーム</td><td>20km(6' 00"→3' 45"/km)</td></tr><tr><td>フューチャー</td><td>20km(6' 00"→4' 00"/km)</td></tr><tr><td>アミーゴ/A</td><td>18km(6' 00"→4' 30"/km)</td></tr><tr><td>アミーゴ/B</td><td>16km(6' 00"→5' 00"/km)</td></tr><tr><td>チャレンジ</td><td>14km(7' 00"→6' 00"/km)</td></tr><tr><td colspan="2">※</td></tr></table>	ビルドアップ走(フィッシングセンター折り返し)		ドリーム	20km(6' 00"→3' 45"/km)	フューチャー	20km(6' 00"→4' 00"/km)	アミーゴ/A	18km(6' 00"→4' 30"/km)	アミーゴ/B	16km(6' 00"→5' 00"/km)	チャレンジ	14km(7' 00"→6' 00"/km)	※		7月10日	<table><tr><td colspan="2">ビルドアップ走(フィッシングセンター折り返し)</td></tr><tr><td>ドリーム</td><td>20km(6' 00"→3' 45"/km)</td></tr><tr><td>フューチャー</td><td>20km(6' 00"→4' 00"/km)</td></tr><tr><td>アミーゴ/A</td><td>18km(6' 00"→4' 30"/km)</td></tr><tr><td>アミーゴ/B</td><td>16km(6' 00"→5' 00"/km)</td></tr><tr><td>チャレンジ</td><td>14km(7' 00"→6' 00"/km)</td></tr><tr><td colspan="2">※</td></tr></table>	ビルドアップ走(フィッシングセンター折り返し)		ドリーム	20km(6' 00"→3' 45"/km)	フューチャー	20km(6' 00"→4' 00"/km)	アミーゴ/A	18km(6' 00"→4' 30"/km)	アミーゴ/B	16km(6' 00"→5' 00"/km)	チャレンジ	14km(7' 00"→6' 00"/km)	※		8月14日	<table><tr><td colspan="2">トラック練習(野田陸上競技場)</td></tr><tr><td>ドリーム</td><td>400m×(5本×3set)</td></tr><tr><td>フューチャー</td><td>400m×(5本×3set)</td></tr><tr><td>アミーゴ/A</td><td>400m×(4本×3set)</td></tr><tr><td>アミーゴ/B</td><td>400m×(4本×3set)</td></tr><tr><td>チャレンジ</td><td>400m×(3本×3set)</td></tr><tr><td colspan="2">※</td></tr></table>	トラック練習(野田陸上競技場)		ドリーム	400m×(5本×3set)	フューチャー	400m×(5本×3set)	アミーゴ/A	400m×(4本×3set)	アミーゴ/B	400m×(4本×3set)	チャレンジ	400m×(3本×3set)	※	
トラック練習(野田or柏の葉陸上競技場)																																																															
ドリーム	3000m+3000m+1000m(T.T)																																																														
フューチャー	3000m+3000m+1000m(T.T)																																																														
アミーゴ/A	3000m+3000m+1000m(T.T)																																																														
アミーゴ/B	3000m+3000m+1000m(T.T)																																																														
チャレンジ	3000m+3000m+1000m(T.T)																																																														
※																																																															
ビルドアップ走(フィッシングセンター折り返し)																																																															
ドリーム	20km(6' 00"→3' 45"/km)																																																														
フューチャー	20km(6' 00"→4' 00"/km)																																																														
アミーゴ/A	18km(6' 00"→4' 30"/km)																																																														
アミーゴ/B	16km(6' 00"→5' 00"/km)																																																														
チャレンジ	14km(7' 00"→6' 00"/km)																																																														
※																																																															
ビルドアップ走(フィッシングセンター折り返し)																																																															
ドリーム	20km(6' 00"→3' 45"/km)																																																														
フューチャー	20km(6' 00"→4' 00"/km)																																																														
アミーゴ/A	18km(6' 00"→4' 30"/km)																																																														
アミーゴ/B	16km(6' 00"→5' 00"/km)																																																														
チャレンジ	14km(7' 00"→6' 00"/km)																																																														
※																																																															
トラック練習(野田陸上競技場)																																																															
ドリーム	400m×(5本×3set)																																																														
フューチャー	400m×(5本×3set)																																																														
アミーゴ/A	400m×(4本×3set)																																																														
アミーゴ/B	400m×(4本×3set)																																																														
チャレンジ	400m×(3本×3set)																																																														
※																																																															
5月15日	<table><tr><td colspan="2">ペース走(ポイント練習)</td></tr><tr><td>ドリーム</td><td>30km(3' 45"～4' 00"/km)+流し</td></tr><tr><td>フューチャー</td><td>30km(4' 00"～4' 30"/km)</td></tr><tr><td>アミーゴ/A</td><td>30km(4' 30"～5' 00"/km)</td></tr><tr><td>アミーゴ/B</td><td>30km(5' 00"～5' 30"/km)</td></tr><tr><td>チャレンジ</td><td>20km(5' 30"～6' 00"/km)</td></tr><tr><td colspan="2">※</td></tr></table>	ペース走(ポイント練習)		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)	※		6月19日	<table><tr><td colspan="2">ペース走</td></tr><tr><td>ドリーム</td><td>20km(3' 45"～4' 00"/km)+流し</td></tr><tr><td>フューチャー</td><td>20km(4' 00"～4' 30"/km)</td></tr><tr><td>アミーゴ/A</td><td>18km(4' 30"～5' 00"/km)</td></tr><tr><td>アミーゴ/B</td><td>16km(5' 00"～5' 30"/km)</td></tr><tr><td>チャレンジ</td><td>14km(5' 30"～6' 00"/km)</td></tr><tr><td colspan="2">※キッズWAC開催</td></tr></table>	ペース走		ドリーム	20km(3' 45"～4' 00"/km)+流し	フューチャー	20km(4' 00"～4' 30"/km)	アミーゴ/A	18km(4' 30"～5' 00"/km)	アミーゴ/B	16km(5' 00"～5' 30"/km)	チャレンジ	14km(5' 30"～6' 00"/km)	※キッズWAC開催		7月17日	<table><tr><td colspan="2">L.S.D(手賀沼周回)</td></tr><tr><td>ドリーム</td><td>27km(5' 00"～6' 00"/km)</td></tr><tr><td>フューチャー</td><td>27km(5' 00"～6' 30"/km)</td></tr><tr><td>アミーゴ/A</td><td>18km(5' 30"～6' 30"/km)</td></tr><tr><td>アミーゴ/B</td><td>18km(6' 00"～7' 00"/km)</td></tr><tr><td>チャレンジ</td><td>jog15～20km</td></tr><tr><td colspan="2">※暑さを考慮し距離を短縮</td></tr></table>	L.S.D(手賀沼周回)		ドリーム	27km(5' 00"～6' 00"/km)	フューチャー	27km(5' 00"～6' 30"/km)	アミーゴ/A	18km(5' 30"～6' 30"/km)	アミーゴ/B	18km(6' 00"～7' 00"/km)	チャレンジ	jog15～20km	※暑さを考慮し距離を短縮		8月21日	<table><tr><td colspan="2">インターバル走 2000m(Up2km)</td></tr><tr><td>ドリーム</td><td>2000m×3本(6' 20")</td></tr><tr><td>フューチャー</td><td>2000m×3本(7' 10")</td></tr><tr><td>アミーゴ/A</td><td>2000m×3本(8' 00")</td></tr><tr><td>アミーゴ/B</td><td>2000m×3本(8' 30")</td></tr><tr><td>チャレンジ</td><td>2000m×3本(9' 30")</td></tr><tr><td colspan="2">※キッズWAC開催</td></tr></table>	インターバル走 2000m(Up2km)		ドリーム	2000m×3本(6' 20")	フューチャー	2000m×3本(7' 10")	アミーゴ/A	2000m×3本(8' 00")	アミーゴ/B	2000m×3本(8' 30")	チャレンジ	2000m×3本(9' 30")	※キッズWAC開催	
ペース走(ポイント練習)																																																															
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)																																																														
※																																																															
ペース走																																																															
ドリーム	20km(3' 45"～4' 00"/km)+流し																																																														
フューチャー	20km(4' 00"～4' 30"/km)																																																														
アミーゴ/A	18km(4' 30"～5' 00"/km)																																																														
アミーゴ/B	16km(5' 00"～5' 30"/km)																																																														
チャレンジ	14km(5' 30"～6' 00"/km)																																																														
※キッズWAC開催																																																															
L.S.D(手賀沼周回)																																																															
ドリーム	27km(5' 00"～6' 00"/km)																																																														
フューチャー	27km(5' 00"～6' 30"/km)																																																														
アミーゴ/A	18km(5' 30"～6' 30"/km)																																																														
アミーゴ/B	18km(6' 00"～7' 00"/km)																																																														
チャレンジ	jog15～20km																																																														
※暑さを考慮し距離を短縮																																																															
インターバル走 2000m(Up2km)																																																															
ドリーム	2000m×3本(6' 20")																																																														
フューチャー	2000m×3本(7' 10")																																																														
アミーゴ/A	2000m×3本(8' 00")																																																														
アミーゴ/B	2000m×3本(8' 30")																																																														
チャレンジ	2000m×3本(9' 30")																																																														
※キッズWAC開催																																																															
5月22日	<table><tr><td colspan="2">ビルドアップ走(フィッシングセンター折り返し)</td></tr><tr><td>ドリーム</td><td>20km(6' 00"→3' 45"/km)</td></tr><tr><td>フューチャー</td><td>20km(6' 00"→4' 00"/km)</td></tr><tr><td>アミーゴ/A</td><td>18km(6' 00"→4' 30"/km)</td></tr><tr><td>アミーゴ/B</td><td>16km(6' 00"→5' 00"/km)</td></tr><tr><td>チャレンジ</td><td>14km(7' 00"→6' 00"/km)</td></tr><tr><td colspan="2">※柴又100km</td></tr></table>	ビルドアップ走(フィッシングセンター折り返し)		ドリーム	20km(6' 00"→3' 45"/km)	フューチャー	20km(6' 00"→4' 00"/km)	アミーゴ/A	18km(6' 00"→4' 30"/km)	アミーゴ/B	16km(6' 00"→5' 00"/km)	チャレンジ	14km(7' 00"→6' 00"/km)	※柴又100km		6月26日	<table><tr><td colspan="2">ビルドアップ走(フィッシングセンター折り返し)</td></tr><tr><td>ドリーム</td><td>20km(6' 00"→3' 45"/km)</td></tr><tr><td>フューチャー</td><td>20km(6' 00"→4' 00"/km)</td></tr><tr><td>アミーゴ/A</td><td>18km(6' 00"→4' 30"/km)</td></tr><tr><td>アミーゴ/B</td><td>16km(6' 00"→5' 00"/km)</td></tr><tr><td>チャレンジ</td><td>14km(7' 00"→6' 00"/km)</td></tr><tr><td colspan="2">※</td></tr></table>	ビルドアップ走(フィッシングセンター折り返し)		ドリーム	20km(6' 00"→3' 45"/km)	フューチャー	20km(6' 00"→4' 00"/km)	アミーゴ/A	18km(6' 00"→4' 30"/km)	アミーゴ/B	16km(6' 00"→5' 00"/km)	チャレンジ	14km(7' 00"→6' 00"/km)	※		7月24日	<table><tr><td colspan="2">ビルドアップ走(フィッシングセンター折り返し)</td></tr><tr><td>ドリーム</td><td>20km(6' 00"→3' 45"/km)</td></tr><tr><td>フューチャー</td><td>20km(6' 00"→4' 00"/km)</td></tr><tr><td>アミーゴ/A</td><td>18km(6' 00"→4' 30"/km)</td></tr><tr><td>アミーゴ/B</td><td>16km(6' 00"→5' 00"/km)</td></tr><tr><td>チャレンジ</td><td>14km(7' 00"→6' 00"/km)</td></tr><tr><td colspan="2">※コースは気象状況により変更有り</td></tr></table>	ビルドアップ走(フィッシングセンター折り返し)		ドリーム	20km(6' 00"→3' 45"/km)	フューチャー	20km(6' 00"→4' 00"/km)	アミーゴ/A	18km(6' 00"→4' 30"/km)	アミーゴ/B	16km(6' 00"→5' 00"/km)	チャレンジ	14km(7' 00"→6' 00"/km)	※コースは気象状況により変更有り		8月28日	<table><tr><td colspan="2">柏の葉リレーマラソン/不参加の方=jog</td></tr><tr><td>ドリーム</td><td>jog10～20km</td></tr><tr><td>フューチャー</td><td>jog10～20km</td></tr><tr><td>アミーゴ/A</td><td>jog10～20km</td></tr><tr><td>アミーゴ/B</td><td>jog10～20km</td></tr><tr><td>チャレンジ</td><td>jog10～20km</td></tr><tr><td colspan="2">※柏の葉リレーマラソン/北海道マラソン</td></tr></table>	柏の葉リレーマラソン/不参加の方=jog		ドリーム	jog10～20km	フューチャー	jog10～20km	アミーゴ/A	jog10～20km	アミーゴ/B	jog10～20km	チャレンジ	jog10～20km	※柏の葉リレーマラソン/北海道マラソン	
ビルドアップ走(フィッシングセンター折り返し)																																																															
ドリーム	20km(6' 00"→3' 45"/km)																																																														
フューチャー	20km(6' 00"→4' 00"/km)																																																														
アミーゴ/A	18km(6' 00"→4' 30"/km)																																																														
アミーゴ/B	16km(6' 00"→5' 00"/km)																																																														
チャレンジ	14km(7' 00"→6' 00"/km)																																																														
※柴又100km																																																															
ビルドアップ走(フィッシングセンター折り返し)																																																															
ドリーム	20km(6' 00"→3' 45"/km)																																																														
フューチャー	20km(6' 00"→4' 00"/km)																																																														
アミーゴ/A	18km(6' 00"→4' 30"/km)																																																														
アミーゴ/B	16km(6' 00"→5' 00"/km)																																																														
チャレンジ	14km(7' 00"→6' 00"/km)																																																														
※																																																															
ビルドアップ走(フィッシングセンター折り返し)																																																															
ドリーム	20km(6' 00"→3' 45"/km)																																																														
フューチャー	20km(6' 00"→4' 00"/km)																																																														
アミーゴ/A	18km(6' 00"→4' 30"/km)																																																														
アミーゴ/B	16km(6' 00"→5' 00"/km)																																																														
チャレンジ	14km(7' 00"→6' 00"/km)																																																														
※コースは気象状況により変更有り																																																															
柏の葉リレーマラソン/不参加の方=jog																																																															
ドリーム	jog10～20km																																																														
フューチャー	jog10～20km																																																														
アミーゴ/A	jog10～20km																																																														
アミーゴ/B	jog10～20km																																																														
チャレンジ	jog10～20km																																																														
※柏の葉リレーマラソン/北海道マラソン																																																															
5月29日	<table><tr><td colspan="2">インターバル走 500m(Up2km)</td></tr><tr><td>ドリーム</td><td>10本(90秒)+jog500m(150秒)</td></tr><tr><td>フューチャー</td><td>10本(105秒)+jog500m(165秒)</td></tr><tr><td>アミーゴ/A</td><td>8本(120秒)+jog500m(195秒)</td></tr><tr><td>アミーゴ/B</td><td>8本(135秒)+jog500m(195秒)</td></tr><tr><td>チャレンジ</td><td>jog15～20km</td></tr><tr><td colspan="2">※新入会員歓迎会</td></tr></table>	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/B	8本(135秒)+jog500m(195秒)	チャレンジ	jog15～20km	※新入会員歓迎会		<p>(ドリーム) 設定例 ペース走 0～10km＝4' 00"/10km～18km＝3' 45"/18km～ラスト＝フリー L.S.D(手賀沼周回) 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 3周目＝ここからが練習＝5' 30"～5' 00"/km 4周目＝しっかりと＝5' 00"～フリー/km ビルドアップ走(フィッシングセンター折り返し) 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 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) 18～20km＝フリー/km(大津川の橋の手前の鉄塔からフリー)</p>		7月31日	<table><tr><td colspan="2">ペース走</td></tr><tr><td>ドリーム</td><td>16km(3' 45"～4' 00"/km)+流し</td></tr><tr><td>フューチャー</td><td>16km(4' 00"～4' 30"/km)</td></tr><tr><td>アミーゴ/A</td><td>14km(4' 30"～5' 00"/km)</td></tr><tr><td>アミーゴ/B</td><td>14km(5' 00"～5' 30"/km)</td></tr><tr><td>チャレンジ</td><td>12km(5' 30"～6' 00"/km)</td></tr><tr><td colspan="2">※暑さを考慮し距離を短縮</td></tr></table>	ペース走		ドリーム	16km(3' 45"～4' 00"/km)+流し	フューチャー	16km(4' 00"～4' 30"/km)	アミーゴ/A	14km(4' 30"～5' 00"/km)	アミーゴ/B	14km(5' 00"～5' 30"/km)	チャレンジ	12km(5' 30"～6' 00"/km)	※暑さを考慮し距離を短縮		<p>注)セット間の間隔は各チームで決める事 例 ドリーム セット間15分(2000mの時)</p>																													
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/B	8本(135秒)+jog500m(195秒)																																																														
チャレンジ	jog15～20km																																																														
※新入会員歓迎会																																																															
ペース走																																																															
ドリーム	16km(3' 45"～4' 00"/km)+流し																																																														
フューチャー	16km(4' 00"～4' 30"/km)																																																														
アミーゴ/A	14km(4' 30"～5' 00"/km)																																																														
アミーゴ/B	14km(5' 00"～5' 30"/km)																																																														
チャレンジ	12km(5' 30"～6' 00"/km)																																																														
※暑さを考慮し距離を短縮																																																															

注)セット間の間隔は各チームで決める事例
ドリーム セット間15分(2000mの時)