5月3日 ビルドアップ走(フィッシングセンター折り返し) 6月7日 L.S.D (手	賀沼周回)/筑波 L.S.D	7月5日 <mark>トラック</mark>	7練習(場所未定)	8月2日	L.S.D (手賀	[沼周回)
ドリーム 20 k m(6′00″→3′45″/ k m)	ドリーム	36 k m (5'00"~6'00"/ k m)	ドリーム	5000m+1000m(T.T)		ドリーム 3	6 k m (5′00″~6′00″/ k m)
フューチャー18 k m(6′00″→4′00″/ k m)	フューチャー	36 k m (5′00″~6′30″/ k m)	フューチ	-ヤー5000m+1000m(T.T)		フューチャー3	66 km (5'00"~6'30"/km)
アミーゴ/A 18 k m(6′00″→4′30″/ k m)	アミーゴ/A	27 k m(5′30″~6′30″/ k m)	アミーゴ	ľ/A 5000m+1000m(T.T)		アミーゴ/A 2	7 km (5′30″~6′30″/km)
アミーゴ/B 16 k m(6′00″→5′00″/ k m)	アミーゴ/B	27 k m(6′00″~7′00″/ k m)	アミーゴ	ľ/B 5000m+1000m(T.T)		アミーゴ/B 2	7 km (6′00″~7′00″/km)
チャレンジ 14 k m(7′00″→6′00″/ k m)	チャレンジ	j o g 15∼20 k m	チャレン	/ジ j o g 10∼20 k m		チャレンジ	j o g 15∼20 k m
※ボディケア講習会	*		*			※岩名クロカン	ン練習会/行田公園100kmリレー
5月10日 トラック練習 (野田市陸上競技場)	6月14日 <mark>ペース走</mark>		7月12日 旅行親睦		8月9日	トラック練習	(柏の葉)
ドリーム 3000m+3000m+1000m	· —	24 k m(3′45″~4′00″/ k m)+济					·00m× (5本×3 s e t)
フューチャー3000m+3000m+1000m	フューチャ-	20 k m (4′00″~4′30″/ k m)	フューチ	j o g 10∼20 k m		フューチャー4	·00m× (5本×3 s e t)
アミーゴ/A 3000m+3000m+1000m	アミーゴ/A	18 k m (4'30"~5'00"/ k m)	アミーゴ	ľ/A j o g 10∼20 k m		アミーゴ/A 4	·00m× (4本×3set)
アミーゴ/B 3000m+3000m+1000m	アミーゴ/B	16 k m (5′00″~5′30″/ k m)	アミーゴ	ſ/B j o g 10~20 k m		アミーゴ/B 4	·00m× (4本×3set)
チャレンジ jog (トラック周辺)	チャレンジ	14 k m (5'30"~6'00"/ k m)	チャレン	/ジ j o g 10∼20 k m		チャレンジ 4	·00m× (3本×3set)
※仙台国際ハーフ	※AED講習会	<u></u>	※嬬恋高	· · · · · ·		※BBQ兼新	入会員歓迎会
5月17日 L.S.D (手賀沼周回)/筑波 L.S.D	6月21日 ビルドアップ	プ走(フィッシングセンター折り返	プ月19日ビルドア		8月16日	ビルドアップ፣	ま(フィッシングセンター折り返し)
ドリーム 36 km (5′00″~6′00″/km)		20 km (6′00″→3′45″/km)	ドリーム				0 km (6′00″→3′45″/ km)
フューチャー36 km(5′00″~6′30″/ km)		18 k m (6′00″→4′00″/ k m)		-τ-18 km (6′00″→4′00″/ km)			8 k m (6′00″→4′00″/ k m)
アミーゴ/A 27 km (5′30″~6′30″/km)		18 k m (6′00″→4′30″/ k m)		î/A 18km (6′00″→4′30″/km)			8 k m (6′00″→4′30″/ k m)
アミーゴ/B 27 km (6′00″~7′00″/km)		16 k m (6′00″→5′00″/ k m)		i/B 16 km (6′00″→5′00″/ km)	l l		.6 k m (6′00″→5′00″/ k m)
チャレンジ j o g 15~20 k m		14 k m (7′00″→6′00″/ k m)		ッジ 14 k m(7′00″→6′00″/ k m)			4 k m (7′00″→6′00″/ k m)
*	※富里スイカ			・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・			渡辺会長による基礎トレ
	·				·		1
5月24日ペース走	6月28日 L.S.D (手		7月26日ペース走				走 2000m (Up2km)
ドリーム 24 k m (3'45"~4'00"/ k m) +流	トリーム	36 km (5′00″~6′00″/km)	ドリーム	」 20 k m(3′45″∼4′00″/ k m)+流	し	ドリーム 2	2000m×3本(6′20″)
ドリーム 24 k m (3'45"~4'00"/ k m) +流 フューチャー20 k m (4'00"~4'30"/ k m)	レ ドリーム フューチャー	36 km (5′00″~6′00″/km) 36 km (5′00″~6′30″/km)	ドリーム フューチ	20 km(3'45"~4'00"/ km)+流 5ヤー18 km(4'00"~4'30"/ km)	U	ドリーム 2 フューチャー2	000m×3本(6′20″) 000m×3本(7′10″)
ドリーム 24 km (3'45"~4'00"/km) +流 フューチャー20 km (4'00"~4'30"/km) アミーゴ/A 18 km (4'30"~5'00"/km)	ドリーム フューチャー アミーゴ/A	36 k m (5'00"~6'00"/ k m) 36 k m (5'00"~6'30"/ k m) 27 k m (5'30"~6'30"/ k m)	ドリーム フューチ アミーゴ	20 km(3'45"~4'00"/ km)+流 「ヤー18 km(4'00"~4'30"/ km) 「/ A 16 km(4'30"~5'00"/ km)	U	ドリーム 2 フューチャー2 アミーゴ/A 2	.000m×3本(6′20″) .000m×3本(7′10″) .000m×3本(8′00″)
ドリーム 24 km (3'45"~4'00"/km) +流 フューチャー20 km (4'00"~4'30"/km) アミーゴ/A 18 km (4'30"~5'00"/km) アミーゴ/B 16 km (5'00"~5'30"/km)	レ ドリーム フューチャー アミーゴ/A アミーゴ/B	36 k m (5'00"~6'00"/ k m) 36 k m (5'00"~6'30"/ k m) 27 k m (5'30"~6'30"/ k m) 27 k m (6'00"~7'00"/ k m)	ドリーム フューチ アミーゴ アミーゴ	20 km(3'45"~4'00"/ km)+流 デヤー18 km(4'00"~4'30"/ km) ボ/A 16 km(4'30"~5'00"/ km) ボ/B 14 km(5'00"~5'30"/ km)	iU .	ドリーム 2 フューチャー2 アミーゴ/A 2 アミーゴ/B 2	0000m×3本(6′20″) 0000m×3本(7′10″) 0000m×3本(8′00″) 0000m×3本(8′30″)
ドリーム 24 km (3'45"~4'00"/km) +流 フューチャー20 km (4'00"~4'30"/km) アミーゴ/A 18 km (4'30"~5'00"/km) アミーゴ/B 16 km (5'00"~5'30"/km) チャレンジ 14 km (5'30"~6'00"/km)	レ ドリーム フューチャー アミーゴ/A アミーゴ/B チャレンジ	36 km (5'00"~6'00"/km) 36 km (5'00"~6'30"/km) 27 km (5'30"~6'30"/km) 27 km (6'00"~7'00"/km) j og15~20 km	ドリーム フューチ アミーコ アミーコ チャレン	20 km(3'45"~4'00"/ km)+流 5ヤー18 km(4'00"~4'30"/ km) I/A 16 km(4'30"~5'00"/ km) I/B 14 km(5'00"~5'30"/ km) ジ 12 km(5'30"~6'00"/ km)		ドリーム 2 フューチャー2 アミーゴ/A 2 アミーゴ/B 2 チャレンジ 2	0000m×3本(6′20″) 0000m×3本(7′10″) 0000m×3本(8′00″) 0000m×3本(8′30″) 0000m×3本(9′30″)
ドリーム 24 km (3'45"~4'00"/km) +流 フューチャー20 km (4'00"~4'30"/km) アミーゴ/A 18 km (4'30"~5'00"/km) アミーゴ/B 16 km (5'00"~5'30"/km)	レ ドリーム フューチャー アミーゴ/A アミーゴ/B チャレンジ ※検見川クロ	36 k m (5'00"~6'00"/ k m) 36 k m (5'00"~6'30"/ k m) 27 k m (5'30"~6'30"/ k m) 27 k m (6'00"~7'00"/ k m)	ドリーム フューチ アミーコ アミーコ チャレン	20 km(3'45"~4'00"/ km)+流 デヤー18 km(4'00"~4'30"/ km) ボ/A 16 km(4'30"~5'00"/ km) ボ/B 14 km(5'00"~5'30"/ km)		ドリーム 2 フューチャー2 アミーゴ/A 2 アミーゴ/B 2	0000m×3本(6′20″) 0000m×3本(7′10″) 0000m×3本(8′00″) 0000m×3本(8′30″) 0000m×3本(9′30″)
ドリーム 24 km (3'45"~4'00"/km) +流 フューチャー20 km (4'00"~4'30"/km) アミーゴ/A 18 km (4'30"~5'00"/km) アミーゴ/B 16 km (5'00"~5'30"/km) チャレンジ 14 km (5'30"~6'00"/km) ※練習終了後、渡辺会長による基礎トレ	レ ドリーム フューチャー アミーゴ/A アミーゴ/B チャレンジ ※検見川クロ (ドリーム)	36 km (5'00"~6'00"/km) 36 km (5'00"~6'30"/km) 27 km (5'30"~6'30"/km) 27 km (6'00"~7'00"/km) j og15~20 km	ドリーム フューチ アミーコ アミーコ チャレン	20 km(3'45"~4'00"/ km)+流 5ヤー18 km(4'00"~4'30"/ km) I/A 16 km(4'30"~5'00"/ km) I/B 14 km(5'00"~5'30"/ km) ジ 12 km(5'30"~6'00"/ km)		ドリーム 2 フューチャー2 アミーゴ/A 2 アミーゴ/B 2 チャレンジ 2 ※手賀沼トラー	1000m×3本(6′20″) 1000m×3本(7′10″) 1000m×3本(8′00″) 1000m×3本(8′30″) 1000m×3本(9′30″) 17アスロン
ドリーム 24 k m (3'45"~4'00"/ k m) +流 フューチャー20 k m (4'00"~4'30"/ k m) アミーゴ/A 18 k m (4'30"~5'00"/ k m) アミーゴ/B 16 k m (5'00"~5'30"/ k m) チャレンジ 14 k m (5'30"~6'00"/ k m) ※練習終了後、渡辺会長による基礎トレ 5月31日 インターパル走 500m (U p 2 k m)	レ ドリーム フューチャー アミーゴ/A アミーゴ/B チャレンジ ※検見川クロ (ドリーム) 設定例	36 km (5'00"~6'00"/km) 36 km (5'00"~6'30"/km) 27 km (5'30"~6'30"/km) 27 km (6'00"~7'00"/km) j og15~20 km	ドリーム フューチ アミーコ アミーコ チャレン	20 km(3'45"~4'00"/ km)+流 5ヤー18 km(4'00"~4'30"/ km) I/A 16 km(4'30"~5'00"/ km) I/B 14 km(5'00"~5'30"/ km) ジ 12 km(5'30"~6'00"/ km)	8月30日	ドリーム 2 フューチャー2 アミーゴ/A 2 アミーゴ/B 2 チャレンジ 2 ※手賀沼トラー	1000m×3本 (6'20") 1000m×3本 (7'10") 1000m×3本 (8'00") 1000m×3本 (8'30") 1000m×3本 (9'30") 17アスロン マラソン/不参加の方=jog
ドリーム 24 k m (3'45"~4'00"/ k m) +流 フューチャー20 k m (4'00"~4'30"/ k m) アミーゴ/A 18 k m (4'30"~5'00"/ k m) アミーゴ/B 16 k m (5'00"~5'30"/ k m) チャレンジ 14 k m (5'30"~6'00"/ k m) ※練習終了後、渡辺会長による基礎トレ 5月31日 インターバル走 500m (U p 2 k m) ドリーム 10本 (90秒) + j o g 500m (150	ドリーム フューチャー アミーゴ/A アミーゴ/B チャレンジ ※検見川クロ (ドリーム) 設定例	36 km (5'00"~6'00"/km) 36 km (5'00"~6'30"/km) 27 km (5'30"~6'30"/km) 27 km (6'00"~7'00"/km) j o g 15~20 km コカン練習会/サロマ湖ウルトラ	ドリーム フューチ アミーコ アミーコ チャレン ※練習終	20 km (3'45"~4'00"/km) +流 デヤー18 km (4'00"~4'30"/km) I/A 16 km (4'30"~5'00"/km) I/B 14 km (5'00"~5'30"/km) ジ 12 km (5'30"~6'00"/km) 経了後、渡辺会長による基礎トレ	8月30日	ドリーム 2 フューチャー2 アミーゴ/A 2 アミーゴ/B 2 チャレンジ 2 ※手賀沼トラー 柏の葉リレー ・ ドリーム j	1000m×3本 (6'20") 1000m×3本 (7'10") 1000m×3本 (8'00") 1000m×3本 (8'30") 1000m×3本 (9'30") イアスロン マラソン/不参加の方=jog jog10~20km
ドリーム 24 k m (3'45"~4'00"/ k m) +流 フューチャー20 k m (4'00"~4'30"/ k m) アミーゴ/A 18 k m (4'30"~5'00"/ k m) アミーゴ/B 16 k m (5'00"~5'30"/ k m) チャレンジ 14 k m (5'30"~6'00"/ k m) ※練習終了後、渡辺会長による基礎トレ 5月31日 インターバル走 500m (U p 2 k m) ドリーム 10本 (90秒) + j o g 500m (150) フューチャー10本 (105秒) + j o g 500m (160)	ドリーム フューチャー アミーゴ/A アミーゴ/B チャレンジ ※検見川クロ (ドリーム) 設定例 ペース走 65秒) 0~10 k m =	36 km (5'00"~6'00"/km) 36 km (5'00"~6'30"/km) 27 km (5'30"~6'30"/km) 27 km (6'00"~7'00"/km) j o g 15~20 km コカン練習会/サロマ湖ウルトラ	ドリーム フューチ アミーコ アミーコ チャレン ※練習終	20 km (3'45"~4'00"/km) +流 デヤー18 km (4'00"~4'30"/km) 『/A 16 km (4'30"~5'00"/km) 『/B 14 km (5'00"~5'30"/km) デジ 12 km (5'30"~6'00"/km) 『子後、渡辺会長による基礎トレ	8月30日	ドリーム 2 フューチャー2 アミーゴ/A 2 アミーゴ/B 2 チャレンジ 2 ※手賀沼トラー 柏の葉リレー・ ドリーム ゴ	1000m×3本 (6'20") 1000m×3本 (7'10") 1000m×3本 (8'00") 1000m×3本 (8'30") 1000m×3本 (9'30") イアスロン マラソン/不参加の方=jog jog10~20km
ドリーム 24 km (3'45"~4'00"/km) +流 フューチャー20 km (4'00"~4'30"/km) アミーゴ/A 18 km (4'30"~5'00"/km) アミーゴ/B 16 km (5'00"~5'30"/km) チャレンジ 14 km (5'30"~6'00"/km) ※練習終了後、渡辺会長による基礎トレ 5月31日 インターバル走 500m (U p 2 km) ドリーム 10本 (90秒) + j o g 500m (1500) フューチャー10本 (105秒) + j o g 500m (1500) アミーゴ/A 8本 (120秒) + j o g 500m (1950)	ドリーム フューチャー アミーゴ/A アミーゴ/B チャレンジ ※検見川クロ (ドリーム) 設定例 の秒) ペース走 5秒) 0~10 km=	36 k m (5'00"~6'00"/k m) 36 k m (5'00"~6'30"/k m) 27 k m (5'30"~6'30"/k m) 27 k m (6'00"~7'00"/k m) j o g 15~20 k m コカン練習会/サロマ湖ウルトラ 4'00"/10 k m~18 k m = 3'45"/18 賀沼周回)	ドリーム フューチ アミーコ アミーコ チャレン ※練習終	20 km (3'45"~4'00"/km) +流 デヤー18 km (4'00"~4'30"/km) I/A 16 km (4'30"~5'00"/km) I/B 14 km (5'00"~5'30"/km) ジ 12 km (5'30"~6'00"/km) 図で後、渡辺会長による基礎トレ	8月30日	ドリーム 2 フューチャー2 アミーゴ/A 2 アミーゴ/B 2 チャレンジ 2 ※手賀沼トラー 柏の葉リレー・ ドリーム j フューチャー j アミーゴ/A j	1000m×3本 (6'20") 1000m×3本 (7'10") 1000m×3本 (8'00") 1000m×3本 (8'30") 1000m×3本 (9'30") 1000m×3x (9'30") 1000
ドリーム 24 km (3'45"~4'00"/km) +流 フューチャー20 km (4'00"~4'30"/km) アミーゴ/A 18 km (4'30"~5'00"/km) アミーゴ/B 16 km (5'00"~5'30"/km) チャレンジ 14 km (5'30"~6'00"/km) ※練習終了後、渡辺会長による基礎トレ 5月31日 インターバル走 500m (U p 2 km) ドリーム 10本 (90秒) + j o g 500m (1500 2 m 2 m 2 m 2 m 2 m 2 m 2 m 2 m 2 m 2	ドリーム フューチャー アミーゴ/A アミーゴ/B チャレンジ ※検見川クロ (ドリーム) 設定例 の秒) ペース走 5秒) 0~10 k m= たいのでは、 1月目=アッ	36 km (5'00"~6'00"/km) 36 km (5'00"~6'30"/km) 27 km (5'30"~6'30"/km) 27 km (6'00"~7'00"/km) j o g 15~20 km コカン練習会/サロマ湖ウルトラ 4'00"/10 km~18 km=3'45"/18 賀沼周回) プのつもりで=6'00"~5'30"/km	ドリーム フューチ アミーコ アミーコ チャレン ※練習終	20 km (3'45"~4'00"/km) +流 デヤー18 km (4'00"~4'30"/km) I/A 16 km (4'30"~5'00"/km) I/B 14 km (5'00"~5'30"/km) I/S 12 km (5'30"~6'00"/km) I/S 27後、渡辺会長による基礎トレ	8月30日	ドリーム 2 フューチャー2 アミーゴ/A 2 アミーゴ/B 2 チャレンジ 2 ※手賀沼トラードリーム j フューチャー j アミーゴ/A j アミーゴ/A j アミーゴ/B j	1000m×3本 (6'20") 1000m×3本 (7'10") 1000m×3本 (8'00") 1000m×3本 (8'30") 1000m×3本 (9'30") 17アスロン マラソン/不参加の方=jog jog10~20km jog10~20km jog10~20km jog10~20km
ドリーム 24 km (3'45"~4'00"/km) +流 フューチャー20 km (4'00"~4'30"/km) アミーゴ/A 18 km (4'30"~5'00"/km) アミーゴ/B 16 km (5'00"~5'30"/km) チャレンジ 14 km (5'30"~6'00"/km) ※練習終了後、渡辺会長による基礎トレ 5月31日 インターバル走 500m (U p 2 km) ドリーム 10本 (90秒) + j o g 500m (150つ 2 1 1 1 1 1 2 1 2 1 2 1 2 1 2 1 2 1 2	ドリーム フューチャー アミーゴ/A アミーゴ/B チャレンジ ※検見川クロ (ドリーム) 設定例 ペース走 65秒) 0~10 km= 5秒) L.S.D (手 5秒) 1周目=アッ 2周目=楽に	36 km (5'00"~6'00"/km) 36 km (5'00"~6'30"/km) 27 km (5'30"~6'30"/km) 27 km (6'00"~7'00"/km) j o g 15~20 km コカン練習会/サロマ湖ウルトラ 4'00"/10 km~18 km=3'45"/18 賀沼周回) プのつもりで=6'00"~5'30"/km	ドリーム フューチ アミーコ アミーコ チャレン ※練習終	20 km (3'45"~4'00"/km) +流 デヤー18 km (4'00"~4'30"/km) I/A 16 km (4'30"~5'00"/km) I/B 14 km (5'00"~5'30"/km) ジ 12 km (5'30"~6'00"/km) アで後、渡辺会長による基礎トレ リー 青 = L.S.D 赤 = スピード練習 黒 = 負荷の弱い練習	8月30日	ドリーム 2 フューチャー2 アミーゴ/A 2 アミーゴ/B 2 チャレンジ 2 ※手賀沼トラードリーム j フューチャーj アミーゴ/A j アミーゴ/B j チャレンジ j	1000m×3本 (6'20") 1000m×3本 (7'10") 1000m×3本 (8'00") 1000m×3本 (8'30") 1000m×3本 (9'30") 17アスロン マラソン/不参加の方=jog jog10~20km jog10~20km jog10~20km jog10~20km jog10~20km jog10~20km
ドリーム 24 km (3'45"~4'00"/km) +流 フューチャー20 km (4'00"~4'30"/km) アミーゴ/A 18 km (4'30"~5'00"/km) アミーゴ/B 16 km (5'00"~5'30"/km) チャレンジ 14 km (5'30"~6'00"/km) ※練習終了後、渡辺会長による基礎トレ 5月31日 インターバル走 500m (U p 2 km) ドリーム 10本 (90秒) + j o g 500m (1500 2 m 2 m 2 m 2 m 2 m 2 m 2 m 2 m 2 m 2	ドリーム フューチャー アミーゴ/A アミーゴ/B チャレンジ ※検見川クロ (ドリーム) 設定例 ペース走 65秒) 0~10 km= 5秒) L.S.D(手 5秒) 1周目=アッ 2周目=楽に 3周目=ここ	36 km (5'00"~6'00"/km) 36 km (5'00"~6'30"/km) 27 km (5'30"~6'30"/km) 27 km (6'00"~7'00"/km) j o g 15~20 km コカン練習会/サロマ湖ウルトラ 4'00"/10 km~18 km=3'45"/18 賀沼周回) プのつもりで=6'00"~5'30"/km からが練習=5'30"~5'00"/km	ドリーム フューチ アミーコ アミーコ チャレン ※練習終	20 km (3'45"~4'00"/km) +流 デヤー18 km (4'00"~4'30"/km) I/A 16 km (4'30"~5'00"/km) I/B 14 km (5'00"~5'30"/km) I/S 12 km (5'30"~6'00"/km) I/S 27後、渡辺会長による基礎トレ	8月30日	ドリーム 2 フューチャー2 アミーゴ/A 2 アミーゴ/B 2 チャレンジ 2 ※手賀沼トラードリーム j フューチャー j アミーゴ/A j アミーゴ/A j アミーゴ/B j	1000m×3本 (6'20") 1000m×3本 (7'10") 1000m×3本 (8'00") 1000m×3本 (8'30") 1000m×3本 (9'30") 17アスロン マラソン/不参加の方=jog jog10~20km jog10~20km jog10~20km jog10~20km jog10~20km jog10~20km
ドリーム 24 km (3'45"~4'00"/km) +流 フューチャー20 km (4'00"~4'30"/km) アミーゴ/A 18 km (4'30"~5'00"/km) アミーゴ/B 16 km (5'00"~5'30"/km) チャレンジ 14 km (5'30"~6'00"/km) ※練習終了後、渡辺会長による基礎トレ 5月31日 インターバル走 500m (U p 2 km) ドリーム 10本 (90秒) + j o g 500m (150つ 2 1 1 1 1 1 2 1 2 1 2 1 2 1 2 1 2 1 2	ドリーム フューチャー アミーゴ/A アミーゴ/B チャレンジ ※検見川クロ (ドリーム) 設定例 のや) ペース走 (5秒) 0~10 k m = た.S.D (手 が) 1周目 = アッ 2周目 = 楽に 3周目 = ここ 4周目 = しっ	36 km (5'00"~6'00"/km) 36 km (5'00"~6'30"/km) 27 km (5'30"~6'30"/km) 27 km (6'00"~7'00"/km) j o g 15~20 km コカン練習会/サロマ湖ウルトラ 4'00"/10 km~18 km=3'45"/18 賀沼周回) プのつもりで=6'00"~5'30"/km からが練習=5'30"~5'00"/km かりと=5'00"~フリー/km	ドリーム フューチ アミーコ アミーコ チャレン ※練習終 3 k m~ラスト=フ ^い	20 km (3'45"~4'00"/km) +流 デヤー18 km (4'00"~4'30"/km) I/A 16 km (4'30"~5'00"/km) I/B 14 km (5'00"~5'30"/km) ジ 12 km (5'30"~6'00"/km) アで後、渡辺会長による基礎トレ リー 青 = L.S.D 赤 = スピード練習 黒 = 負荷の弱い練習	8月30日	ドリーム 2 フューチャー2 アミーゴ/A 2 アミーゴ/B 2 チャレンジ 2 ※手賀沼トラードリーム j フューチャー j アミーゴ/A j アミーゴ/B j チャレンジ j ※柏の葉リレー・	1000m×3本 (6'20") 1000m×3本 (7'10") 1000m×3本 (8'00") 1000m×3本 (8'30") 1000m×3本 (9'30") 1000m×3本 (9'30") 107スロン マラソン/不参加の方=jog jog10~20km jog10~20km jog10~20km jog10~20km jog10~20km jog10~20km
ドリーム 24 km (3'45"~4'00"/km) +流 フューチャー20 km (4'00"~4'30"/km) アミーゴ/A 18 km (4'30"~5'00"/km) アミーゴ/B 16 km (5'00"~5'30"/km) チャレンジ 14 km (5'30"~6'00"/km) ※練習終了後、渡辺会長による基礎トレ 5月31日 インターバル走 500m (U p 2 km) ドリーム 10本 (90秒) + j o g 500m (150つ 2 1 1 1 1 1 2 1 2 1 2 1 2 1 2 1 2 1 2	ドリーム フューチャー アミーゴ/A アミーゴ/B チャレンジ ※検見川クロ (ドリーム) 設定例 (5秒) 0~10 km= 5秒) L.S.D (手 5秒) 1周目=アッ 2周目=楽に 3周目=ここ 4周目=しつ ビルドアップ	36 km (5'00"~6'00"/km) 36 km (5'00"~6'30"/km) 27 km (5'30"~6'30"/km) 27 km (6'00"~7'00"/km) j o g 15~20 km コカン練習会/サロマ湖ウルトラ 4'00"/10 km~18 km=3'45"/18 費沼周回) プのつもりで=6'00"~5'30"/km からが練習=5'30"~5'00"/km かりと=5'00"~フリー/km プモ (フィッシングセンター折り返	ドリーム フューチ アミーコ アミーコ チャレン ※練習終 3 k m~ラスト=フ!	20 km (3'45"~4'00"/km) +流 デヤー18 km (4'00"~4'30"/km) I/A 16 km (4'30"~5'00"/km) I/B 14 km (5'00"~5'30"/km) ジ 12 km (5'30"~6'00"/km) アで後、渡辺会長による基礎トレ リー 青 = L.S.D 赤 = スピード練習 黒 = 負荷の弱い練習	8月30日	ドリーム 2 フューチャー2 アミーゴ/A 2 アミーゴ/B 2 チャレンジ 2 ※手賀沼トラー ・ドリーム j フューチャーj アミーゴ/A j アミーゴ/B j チャレンジ j ※柏の葉リレー・ 注)セット間の	1000m×3本 (6'20") 1000m×3本 (7'10") 1000m×3本 (8'00") 1000m×3本 (8'30") 1000m×3本 (8'30") 1000m×3本 (9'30") 1000m×3m (9'30") 1000m×3m (9'30") 1000m×3m (9'30") 1000m×3m (9'30") 1000
ドリーム 24 km (3'45"~4'00"/km) +流 フューチャー20 km (4'00"~4'30"/km) アミーゴ/A 18 km (4'30"~5'00"/km) アミーゴ/B 16 km (5'00"~5'30"/km) チャレンジ 14 km (5'30"~6'00"/km) ※練習終了後、渡辺会長による基礎トレ 5月31日 インターバル走 500m (U p 2 km) ドリーム 10本 (90秒) + j o g 500m (150つ 2 1 1 1 1 1 2 1 2 1 2 1 2 1 2 1 2 1 2	ドリーム フューチャー アミーゴ/A アミーゴ/B チャレンジ ※検見川クに (ドリーム) 設定例 ペース走 65秒) 0~10 km= 5秒) L.S.D (手 5秒) 2周目=アッ 2周目=シュ 4周目=しつ ビルドアップ 0~2 km=6	36 km (5'00"~6'00"/km) 36 km (5'00"~6'30"/km) 27 km (5'30"~6'30"/km) 27 km (6'00"~7'00"/km) j o g 15~20 km コカン練習会/サロマ湖ウルトラ 4'00"/10 km~18 km=3'45"/18 費沼周回) プのつもりで=6'00"~5'30"/km からが練習=5'30"~5'00"/km かりと=5'00"~フリー/km がりと=5'00"~フリー/km がた (フィッシングセンター折り返り	ドリーム フューチ アミーコ アミーコ チャレン ※練習終 3 k m~ラスト=フ!	20 km (3'45"~4'00"/km) +流 デヤー18 km (4'00"~4'30"/km) I/A 16 km (4'30"~5'00"/km) I/B 14 km (5'00"~5'30"/km) I/S 12 km (5'30"~6'00"/km) I/S 27後、渡辺会長による基礎トレ リー 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	8月30日	ドリーム 2 フューチャー2 アミーゴ/A 2 アミーゴ/B 2 チャレンジ 2 ※手賀沼トラー ・ドリーム j フューチャーj アミーゴ/A j アミーゴ/B j チャレンジ j ※柏の葉リレー・ 注)セット間の	1000m×3本 (6'20") 1000m×3本 (7'10") 1000m×3本 (8'00") 1000m×3本 (8'30") 1000m×3本 (9'30") 1000m×3本 (9'30") 107スロン マラソン/不参加の方=jog jog10~20km jog10~20km jog10~20km jog10~20km jog10~20km jog10~20km
ドリーム 24 km (3'45"~4'00"/km) +流 フューチャー20 km (4'00"~4'30"/km) アミーゴ/A 18 km (4'30"~5'00"/km) アミーゴ/B 16 km (5'00"~5'30"/km) チャレンジ 14 km (5'30"~6'00"/km) ※練習終了後、渡辺会長による基礎トレ 5月31日 インターバル走 500m (U p 2 km) ドリーム 10本 (90秒) + j o g 500m (150つ 2 1 1 1 1 1 2 1 2 1 2 1 2 1 2 1 2 1 2	ドリーム フューチャー アミーゴ/A アミーゴ/B チャレンジ ※検見川クに (ドリーム) 設定例 ペース走 5秒) 0~10 km= 5秒) L.S.D(手 5秒) 2周目= 楽に 3周目= こっ ゼルドアップ 0~2 km=6 2~11 km=	36 km (5'00"~6'00"/km) 36 km (5'00"~6'30"/km) 27 km (5'30"~6'30"/km) 27 km (6'00"~7'00"/km) j o g 15~20 km コカン練習会/サロマ湖ウルトラ 4'00"/10 km~18 km=3'45"/18 賀沼周回) プのつもりで=6'00"~5'30"/km からが練習=5'30"~5'00"/km かりと=5'00"~フリー/km かりと=5'00"~フリー/km がた(フィッシングセンター折り返りでの"~5'30"~5'30"/km (北千葉導水まで5'30"~5'00"/km (北千葉導水~	ドリーム フューチ アミーゴ アミーゴ チャレン ※練習終 3 k m~ラスト=フ! プアップ) フィッシングセン!	20 km (3'45"~4'00"/km) +流 デヤー18 km (4'00"~4'30"/km) 『/A 16 km (4'30"~5'00"/km) 『/B 14 km (5'00"~5'30"/km) 『ジ 12 km (5'30"~6'00"/km) 『ご 表示後、渡辺会長による基礎トレ リー 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	8月30日	ドリーム 2 フューチャー2 アミーゴ/A 2 アミーゴ/B 2 チャレンジ 2 ※手賀沼トラー ・ドリーム j フューチャーj アミーゴ/A j アミーゴ/B j チャレンジ j ※柏の葉リレー・ 注)セット間の	1000m×3本 (6'20") 1000m×3本 (7'10") 1000m×3本 (8'00") 1000m×3本 (8'30") 1000m×3本 (8'30") 1000m×3本 (9'30") 1000m×3m (9'30") 1000m×3m (9'30") 1000m×3m (9'30") 1000m×3m (9'30") 1000
ドリーム 24 km (3'45"~4'00"/km) +流 フューチャー20 km (4'00"~4'30"/km) アミーゴ/A 18 km (4'30"~5'00"/km) アミーゴ/B 16 km (5'00"~5'30"/km) チャレンジ 14 km (5'30"~6'00"/km) ※練習終了後、渡辺会長による基礎トレ 5月31日 インターバル走 500m (U p 2 km) ドリーム 10本 (90秒) + j o g 500m (150つ 2 1 1 1 1 1 2 1 2 1 2 1 2 1 2 1 2 1 2	ドリーム フューチャー アミーゴ/A アミーゴ/B チャレンジ ※検見川クロ (ドリーム) 設定例 ペース走 65秒) 0~10 km= たい.S.D(手 5秒) 1周目= アッ 2周目= アッ 2周目= しつ ビルドアップ 0~2 km=6 2~11 km= 11~16 km	36 km (5'00"~6'00"/km) 36 km (5'00"~6'30"/km) 27 km (5'30"~6'30"/km) 27 km (6'00"~7'00"/km) j o g 15~20 km カン練習会/サロマ湖ウルトラ 4'00"/10 km~18 km=3'45"/18 賀沼周回) プのつもりで=6'00"~5'30"/km からが練習=5'30"~5'00"/km かりと=5'00"~フリー/km かりと=5'00"~フリー/km がりと=5'30"~5'30"/km (北千葉導水表で5'30"~5'00"/km (北千葉導水~5'30"~5'00"/km (北千葉導水~5'30"~5'00"/km (北千葉導水~5'30"~5'00"/km (フィッシングセンターチンク	ドリーム フューチ アミーコ アミーコ チャレン ※練習終 3 k m~ラスト=フリ アップ) フィッシングセンタ	20 km (3'45"~4'00"/km) +流 デヤー18 km (4'00"~4'30"/km) 『/A 16 km (4'30"~5'00"/km) 『/B 14 km (5'00"~5'30"/km) 『ジ 12 km (5'30"~6'00"/km) 『ご 表示後、渡辺会長による基礎トレ リー 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	8月30日	ドリーム 2 フューチャー2 アミーゴ/A 2 アミーゴ/B 2 チャレンジ 2 ※手賀沼トラー ・ドリーム j フューチャーj アミーゴ/A j アミーゴ/B j チャレンジ j ※柏の葉リレー・ 注)セット間の	1000m×3本 (6'20") 1000m×3本 (7'10") 1000m×3本 (8'00") 1000m×3本 (8'30") 1000m×3本 (8'30") 1000m×3本 (9'30") 1000m×3m (9'30") 1000m×3m (9'30") 1000m×3m (9'30") 1000m×3m (9'30") 1000
ドリーム 24 km (3'45"~4'00"/km) +流 フューチャー20 km (4'00"~4'30"/km) アミーゴ/A 18 km (4'30"~5'00"/km) アミーゴ/B 16 km (5'00"~5'30"/km) チャレンジ 14 km (5'30"~6'00"/km) ※練習終了後、渡辺会長による基礎トレ 5月31日 インターバル走 500m (U p 2 km) ドリーム 10本 (90秒) + j o g 500m (150つ 2 ーチャー10本 (105秒) + j o g 500m (19年 アミーゴ/B 8本 (135秒) + j o g 500m (19年 アラーゴ/B 8本 (135秒) + j o g 500m (19年 アラーゴ/B 8本 (135秒) + j o g 500m (19年 アラーゴ/B 8本 (135秒) + j o g 500m (19年 アラーゴ/B 8本 (135秒) + j o g 500m (19年 アラーゴ/B 9年 ア	ドリーム フューチャー アミーゴ/A アミーゴ/B チャレンジ ※検見川クロ (ドリーム) 設定例 の~10 k m = 5秒) 1周目 = アッ 2周目 = 楽に 3周目 = しっ ビルドアップ 0~2 k m = 6 2~11 k m = 11~16 k m 16~18 k m	36 km (5'00"~6'00"/km) 36 km (5'00"~6'30"/km) 27 km (5'30"~6'30"/km) 27 km (6'00"~7'00"/km) j o g 15~20 km コカン練習会/サロマ湖ウルトラ 4'00"/10 km~18 km=3'45"/18 賀沼周回) プのつもりで=6'00"~5'30"/km からが練習=5'30"~5'00"/km かりと=5'00"~フリー/km かりと=5'00"~フリー/km がた(フィッシングセンター折り返りでの"~5'30"~5'30"/km (北千葉導水まで5'30"~5'00"/km (北千葉導水~	ドリーム フューチ アミーコ アミーコ チャレン ※練習終 3 k m~ラスト=フ! プロイッシングセンタ	20 km (3'45"~4'00"/km) +流 デヤー18 km (4'00"~4'30"/km) 『/A 16 km (4'30"~5'00"/km) 『/B 14 km (5'00"~5'30"/km) 『ジ 12 km (5'30"~6'00"/km) 『ご 表示後、渡辺会長による基礎トレ リー 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	8月30日	ドリーム 2 フューチャー2 アミーゴ/A 2 アミーゴ/B 2 チャレンジ 2 ※手賀沼トラー ・ドリーム j フューチャーj アミーゴ/A j アミーゴ/B j チャレンジ j ※柏の葉リレー・ 注)セット間の	1000m×3本 (6'20") 1000m×3本 (7'10") 1000m×3本 (8'00") 1000m×3本 (8'30") 1000m×3本 (8'30") 1000m×3本 (9'30") 1000m×3m (9'30") 1000m×3m (9'30") 1000m×3m (9'30") 1000m×3m (9'30") 1000