

10月長距離練習メニュー

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
					ペデjog	3000m*2 (R=15分) (対抗戦選手決め T.T?)
4	5	6	7	8	9	10
	10000mPR (92-88-88-84- free)		400m*12 (r=200jog)		ループjog	フリー ←
11	12	13	14	15	16	17
	フリー ← 筑大競 学園祭 →		300m*12 (r=100jog)		ペデjog	3000m+2000m +1000m (R=15分、10分)
18	19	20	21	22	23	24
	12000mPR (96-92-92-88- 88-84)		1000m*5 (r=600jog)		ループjog	フリー ←
25	26	27	28	29	30	31
・スポデー駅伝 ・県南選手権 ・県記録会 スポデー →	8000mPR (88)		調整		調整	← クラブ対抗
11月1日						
←	代替わりまでフリー →					