

【名古屋年間予定スケジュール】

開催日	曜日	期	メニュー	場所
9月10日	日	準備期	ウォーキング&筋トレ	名城
9月13日	水		ウォーキング	名城
9月24日	日		ウォーキング&ラン	庄内
10月8日	日		マラニック	未定
10月18日	水		ウォーキング&ラン	名駅
10月22日	日		Cheekマラソン	庄内
11月5日	日		走行期	マラニック
11月15日	水	LSD		名駅
11月26日	日	ミニ駅伝		庄内
12月10日	日	60分ペース走		名城
12月20日	水	LSD		名駅
12月24日	日	60分ペース走		名駅
1月7日	日	仕上げ期		ミニ駅伝
1月17日	水		コースLSD	名城
1月28日	日		コースLSD	名城
2月4日	日		60分ペース走	庄内
2月14日	水		コースLSD(レースペース)	名城
2月25日	日		コースLSD	名城
3月4日	日		調整期	ミニ駅伝
3月7日	水	30分ラン		名駅
3月11日	日	レース	楽しく完走!	

※上記は予定となりますので予告なく変更になる場合がございます。練習詳細に関しましては時期が近づき次第アップいたします。