

【東京年間予定スケジュール】

開催日	曜日	期	メニュー	場所
9月17日	日	準備期	ウォーキング&筋トレ	代々木
9月24日	日		ウォーキング&ラン	代々木
10月8日	日		マラニック	代々木
10月22日	日		5~10kmペース走	代々木
11月5日	日	走行期	インターバルトレーニング	駒沢
11月26日	日		LSD	代々木
12月10日	日		60分ペース走	代々木
12月24日	日		60分ペース走	代々木
1月14日	日	仕上げ期	未定	代々木
1月28日	日		LSD	代々木
2月4日	日		60分ペース走	代々木
2月18日	日		LSD	代々木
3月4日	日	調整期	60分ペース走	代々木
3月11日	日	レース	楽しく完走！	代々木

※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。