

■ 東洋大学における夏季自主練習スケジュール

日程	練習内容
5月29日(土)	5,000mタイムトライアル
6月5日(土)	自由練習
6月12日(土)	スピード練習 1,000m×3～5本(ビルドアップ型インターバル)
6月19日(土)	自由練習 *6月20日(日)鳩山合同練習
6月26日(土)	スピード練習 400m×8～10本
7月3日(土)	自由練習 *夏合宿期間中
7月10日(土)	3,000mタイムトライアル
7月17日(土)	自由練習
7月24日(土)	自由練習
7月31日(土)	スピード練習 400m×本数は天候、気温による
8月7日(土)	自由練習
8月14日(土)	自由練習
8月21日(土)	自由練習
8月28日(土)	5,000mまたは3,000mタイムトライアル(天候、気温による)

・練習時間 8:00am～10:00am(施設利用予約済)終了時間厳守

・集合 8:00am(自由練習は各自で開始、終了する)

*天候、気温等により練習内容は適時変更する

【注意事項】

- ① 各自で十分な体調管理を行い、不調を感じたら無理をせずに練習を中止してください
- ② 飲物は各自で用意してください(ゴミの持ち帰りをお願いします)
- ③ 自由練習を行う人は、練習前後の記帳(第4コーナー奥の守衛所)を忘れずに
団体名「若葉グリーンメイト」と「人数」(人数は適当で良い)