

■ 東洋大学における秋季自主練習スケジュール

| 日程 | 練習内容 |
|-----------|--|
| 9月4日(土) | 自由練習 |
| 9月11日(土) | 自由練習 |
| 9月18日(土) | スピード練習 400m×7～10本 |
| 9月25日(土) | 自由練習 *26日(日) マラニック |
| 10月2日(土) | 自由練習 |
| 10月9日(土) | 埼玉県駅伝代表選考会①(坂戸陸競) 5,000m タイムトライアル |
| 10月16日(土) | 自由練習 |
| 10月23日(土) | 自由練習 |
| 10月30日(土) | 秋季合宿 埼玉県駅伝代表選考会②(坂戸陸協) 5,000m タイムトライアル |
| 11月6日(土) | 自由練習 |
| 11月13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) |
| 11月20日(土) | 自由練習 *21日(日) 坂戸市民、*23日(火) 大田原 |
| 11月27日(土) | 自由練習 *28日(日) つくば、河口湖、小江戸川越 |
| 12月4日(土) | 自由練習 *5日(日) 黒山鎌北湖駅伝、忘年会 |
| 12月11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) |
| 12月18日(土) | 自由練習 |

・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)