

2024年3月

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
26	27	28	29	1	2	3
期末考査 15K集団走 13:00S	期末考査 15K集団走 13:00S	期末考査 卒業式準備 16:00S嘉島 1K×5本	1.2年家庭学習 14:00学校集合 LSD (90)	卒業式 14:00学校集合 補強+JOG	刺激9:00集合 嘉島 1K	玉名ハーフマラソン (10K)
4	5	6	7	8	9	10
朝:各自JOG 午後:補強+各自JOG	朝:10K各自JOG 午後:15K集団4'00"	朝:10K集団 午後:LSD	朝:7Kv-up+補強 午後:補強+30'JOG	朝:10K集団 午後:16:00S嘉島 1K×8~10	8:30学校発 大観峰 3K×8周	10:00学校 岩木さん補強
11	12	13	14	15	16	17
朝:10K集団 午後:FREE	朝:10K集団 午後:補強+10K集団	朝:7000mv-up 午後:15:00水前寺 300m×7+補強	朝:30'JOG 午後:15:00学校 15K集団	合格者招集日 14:00水前寺 刺激	久留米長距離記録会 5000m	FREE
18	19	20	21	22	23	24
朝:10K集団 14:30立田山 10周	朝:10K集団 14:30立田山 10周	春分の日 9:00水前寺 1000m×3	1.2.5.6クラスマッチ 朝:集団10K 午後:補強+各自JOG	修了式 朝:各自JOG 午後:14:00S刺激	春季陸協記録会 大牟田春季記録会 3000m	大牟田春季記録会 FREE
25	26	27	28	29	30	31
9:00立田山 10周	9:00立田山 10周	春季強化合宿(阿蘇・角萬) 参加費:1人20000円				
1	2	×モ 黄色=試合 水色=休日 赤色=午前中授業 蛍光緑=治療				
FREE						