2022/8/28

10月～12月の合同練習会ケジュール表(予定)

大阪長居AC

		10月			11月			12月
1	土	40k走　＜東大阪陸上記録会＞	1	火		1	木	
2	日	5K×2本	2	水	400×10本	2	金	
3	月		3	木	＜淀川市民マラソン＞	3	土	40k走　＜東大阪陸上記録会＞
4	火		4	金		4	日	3k×3本　＜大阪30kロードレース＞　＜防府マラソン＞
5	水	12k走	5	土	2k×3本	5	月	
6	木		6	日	40k走　＜富山マラソン＞	6	火	
7	金		7	月		7	水	12k走
8	土	40k走	8	火		8	木	
9	日	3k×2本	9	水	12k走	9	金	
10	月		10	木		10	土	＜大阪長距離第2回記録会＞　＜東大阪陸上記録会＞
11	火		11	金		11	日	30k走　＜奈良マラソン＞
12	水	400×10本	12	土	1K×5本	12	月	
13	木		13	日	40k走　＜第1回記録会＞＜つくばマラソン＞＜岡山マラソン＞	13	火	
14	金		14	月		14	水	1K×5本
15	土	40k走	15	火		15	木	
16	日	2K×3本　＜東大阪陸上記録会＞	16	水	400×10本	16	金	
17	月		17	木		17	土	大阪長距離第3回記録会　＜ランスポット30k＞
18	火		18	金		18	日	40k走　＜加古川マラソン＞　＜山陽女子ロード＞
19	水	12k走	19	土	40k走　＜東大阪陸上記録会＞	19	月	
20	木		20	日	5K×2本　＜神戸マラソン＞	20	火	
21	金		21	月		21	水	400×10本
22	土	1K×5本	22	火		22	木	
23	日	30k走　＜東大阪陸上記録会＞	23	水	30k走　＜福知山マラソン＞　＜東大阪陸上記録会＞	23	金	
24	月		24	木		24	土	40k走
25	火		25	金		25	日	5K×2本
26	水	400×10本	26	土	1K×゜5本　＜東大阪陸上記録会＞	26	月	
27	木		27	日	40k走	27	火	
28	金		28	月		28	水	
29	土	1K×5本　＜ランスポット30k＞　＜東大阪陸上記録会＞	29	火		29	木	40k走　走り納め
30	日	ハーフマラソンタイムトライアル　＜金沢マラソン＞	30	水	400×10本	30	金	
31	月					31	土	