

# 2016東日本実業団連盟男子長距離合宿【菅平高原】

2016. 4. 26

月 日	朝練習	午前練習		午後練習	
		長距離A	長距離B	長距離A	長距離B
6月15日(水)		移動		集合後各自 J O G	
6月16日(木)	60分合同	24kmクロカン 各自ペース	20kmクロカン 各自ペース	集合後各自 J O G	
6月17日(金)	集合後各自	12km登りT.T (十和田駅伝1区・5区選考練習)		講演(松下信武先生) 14:00~15:30	
6月18日(土)	60分合同	集合後各自 J O G		15:00大広間集合後マッサージ	
6月19日(日)	60分合同	30km ペース17'30"	25km ペース17'30"	集合後各自 J O G	
6月20日(月)	集合後各自	5000mT.T (十和田駅伝2区・3区・4区選考練習)		5kmT.T (十和田駅伝2区・3区・4区選考練習)	
6月21日(火)	60分合同後 30分各自	解散			