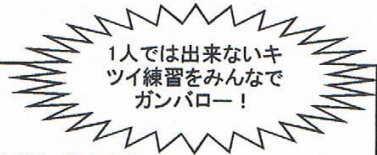


2013 富士見合同合宿日程表(9/7.8)



1日目

14:00	スポーツセンター集合	部屋割り確認後→入室	
14:30	玄関前集合	各自着替えを持って移動	10分くらい歩きます
15:30	本練習スタート	CC80'PR(1K周回コース使用)	クラス別なのでしっかり追い込むこと
16:40	トラックまでJogで移動(5分ほど)	流し+ダウンJog or Walk	ゆっくりゆっくり
17:30	練習終了	リラックス&ケアタイム	着替えて風呂(サウナ&温泉有り)
18:30	夕食(野外バーベキュー場)	栄養とスタミナ補給	たっぷり食べて飲みましょう!
	就寝 zzz...	大人だからその後は自由	

★子供たちは早く寝なさい
★飲み過ぎた大人も早く寝なさい

2日目

6:00	朝練習	各自ですること(6時競技場)	朝はかなり冷えます
7:30	朝食(大食堂)	少し動いてきちんと食べる	睡眠と食事はとても大切です
9:20	玄関前集合	着替えと水分を持って移動	30分くらい歩きます(w-up代わり)
10:00	本練習スタート	CC90'BU(2K周回コース準高地)	各自のペースで走る
12:30	昼食(大食堂)	しっかり食べること	
13:30	解散	お疲れ様でした!	☆また来年会いましょう!

- ★ どんどん仲間を作りましょう!
- ★ 年齢、職業は関係ありません!
- ★ 走るのが好きな人ばかりの集まりです!

他の団体もあります。コースの譲り合いなど、練習マナーは守りましょう!