

2015.7 インターハイ前合同合宿 in 山形(月山湖)

	7月23日	7月24日	7月25日	7月26日	7月27日	7月28日	7月29日
AM	移動	インターバル 200m-200m(rest)- 250m-300m(rest)- 200m × 3set	750m × 4 × 2set	50m × 20 × 2set	500m × 10	750m × 8	500m × 8
PM	10kmロング	225m × 4 200m × 3	インターバル 100m-100m × 6 × 3set	OFF	200m × 4 × 2set	225m × 4 150m × 6	移動