

		行事	バス	A M	P M	A M	P M	A M	P M	
				【選抜組】 A		【全体組】 B		【全体組】 C		【全体】 女子
8月7日	金		ｲﾝﾖｳ	大観峰 集団6周(18K) P.4'30"	大観峰 アップ1周＋ 1周×3 S/TT	6:00/7:00 白川河川敷 10周	FREE	6:00/7:00 白川河川敷 10周	FREE	6:00/7:00 白川河川敷 7周
8月8日	土		ｲﾝﾖｳ	5:00～ 大観峰＋補強 集団4周（12K）	18:00S Half(21K) P.4'00"	13:30積込 14:00出発	18:00S Aと一緒に Half(21K) P.4'00"	13:30積込 14:00出発	18:00S 18K P.4'30"	18:00S 15K P.5'00"
8月9日	日		ｲﾝﾖｳ	6:30～散歩 7:00～岩木さん	16:00 水泳 (南阿蘇B＆G)	6:30～散歩 7:00～岩木さん	16：00出発 大観峰5周	6:30～散歩 7:00～岩木さん	16：00出発 大観峰4周	16：00出発 大観峰3周
8月10日	月		ｲﾝﾖｳ	5:00～ 大観峰 5周（15K）	18:00S 1000m×10 P.3'10"/90"	5:00～ あびか芝60'＋補強 行走って帰りダウン	18:00S 800m×10 P.3'10"/90"	5:00～ あびか芝60'＋補強 行走って帰りダウン	18:00S 600m×10 P.3'10"/90"	18:00S 400m×10 P.82"(3'30")
8月11日	火		ｲﾝﾖｳ	あびか芝 外周5周	駅伝 15:00S	あびか芝 外周5周	駅伝 15：00S	あびか芝 外周5周	駅伝 15:00S	駅伝 15:00S