

				【選抜組】		【全体組】	
		行事	バス	A M	P M	A M	P M
8月19日	水			10K集団走+ドリル	各自40JOG	10K集団走+ドリル	各自40JOG
8月20日	木			白川河川敷10周 P.4'30"	水泳	白川河川敷10周 P.4'30"	水泳
8月21日	金			白川河川敷10周 P.4'30"	FREE	白川河川敷10周 P.4'30"	FREE
8月22日	土		イチョウ	大観峰 6～7周 ※5周まで集団	補強+ 内牧5Kコース 3周	10K集団走+ドリル	LSD (60')
8月23日	日		イチョウ	大観峰 5周	あびかロード3.5K 6周 TTL:21K	各自JOG	あびかロード3.5K 5周 TTL:17.5K
8月24日	月		イチョウ	7:00 あびか外周30JOG	17:00 岩木トレーニング 各自JOG	大観峰 5周	17:00 岩木トレーニング 各自JOG
8月25日	火		イチョウ	大観峰 5周	あびか 16000mPR P.3'40"~3'30"	あびか芝 70JOG	あびか 16000mPR P.3'50"~40"
8月26日	水		イチョウ	あびか外周 5周	あびか 1000m×10 P.3'10"	あびか外周 5周	あびか 1000m×10 P.3'15"
8月27日	木			FREE			
8月28日	金			FREE			
8月29日	土			18:00S 奥球磨駅伝エントリー選考 2チーム 8000mPR+2000m			
8月30日	日	OPS		オープンスクール			
8月31日	月	始業式		通常練習			