

2004年度練習スケジュール

WGM若葉グリーンメイト

集合場所		千代田公園	東洋大学	森林公園	主要大会	自主トレーニング 注 (前日の土曜日)	
開始時間		8:00		8:00			9:30
練習内容		BU or ^-走	持久走	ｽﾍﾞｰﾄﾞ 練習			ｸﾞﾗｽｶｰﾄﾘｰ
4月	4日(日)	総会					
	11日(日)	小川 若葉マラニック					
	18日(日)						
	25日(日)						
	29日(木)	森林公園合同練習会					
5月	2日(日)					1日(土)	
	9日(日)	外秩父七峰縦走					8日(土)
	16日(日)				東京シティ	15日(土)	
	23日(日)				軽井沢	22日(土)	
	30日(日)				山中湖ロード	29日(土)	
6月	6日(日)					5日(土)	
	13日(日)					12日(土)	
	20日(日)	鳩山合同練習会					19日(土)
	27日(日)				奥日光パーク	26日(土)	
7月	3日(土)	WGM夏季合宿					
	4日(日)						
	11日(日)	(7時開始)				10日(土)	
	18日(日)	(7時開始)			北軽井沢	17日(土)	
8月	25日(日)	(7時開始)			富士登山競走(23日)	24日(土)	
	1日(日)	(7時開始)				31日(土)	
	8日(日)	(7時開始)				7日(土)	
	15日(日)	(7時開始)				14日(土)	
	22日(日)	(7時開始)				21日(土):	
9月	29日(日)	(7時開始)				28日(土)	
	5日(日)					4日(土)	
	12日(日)	小川 若葉マラニック					11日(土)
	19日(日)				80JC合宿	16日(土)	
10月	26日(日)					25日(土)	
	2日(土)	駅伝カーニバル(予定)					
	3日(日)						
	10日(日)				日本山岳耐久レース(9~10日)	9日(土)	
	17日(日)					16日(土)	
	24日(日)	鳩山合同練習会					23日(土)
11月	30日(土)	WGM秋季合宿					
	31日(日)						
	7日(日)					6日(土)	
	14日(日)				渡良瀬遊水地	13日(土)	
	21日(日)				東京国際女子		
12月	28日(日)				河口湖、つくば		
	5日(日)	黒山鎌北駅伝・忘年会					
	12日(日)				小川和紙		
	19日(日)						
2005年 1月	26日(日)						
	1日(土)				元旦マラソン(東松山、川越)		
	9日(日)						
	16日(日)				埼玉駅伝		
2月	23日(日)						
	30日(日)	奥むさし駅伝					
	6日(日)				別大毎日		
	13日(日)						
2月	20日(日)				報知青梅		
	27日(日)	高麗川ふるさと駅伝					

3月	6日(日)	鶴ヶ島グリーンロード				
	13日(日)				日高かわせみ	
	20日(日)					
	27日(日)				東京荒川市民(予定)	
4月	3日(日)					
	10日(日)	総会				
	17日(日)	小川 若葉マラニック				
	24日(日)					
	29日(金)	森林公園合同練習会				

注 自主トレーニングは以下の3つのグループに分かれます。
山岳(物見山ほか、呼びかけ人:谷中さん)
起伏走(千代田公園-鳩山コース、呼びかけ人:川崎さん)
インターバル(東洋大、呼びかけ人:森脇)