

# 2007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	会行事	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 ^-入走	持久走	ｽﾚｰﾄﾞ練習	ｸﾛｽｶﾝﾄﾘｰ			
07年 4月	1日(日)				小川 若葉マラニック		31日(土)
	8日(日)				総会		7日(土)
	15日(日)					長野	14日(土)
	22日(日)						21日(土)
	29日(日)						28日(土)
5月	6日(日)				外秩父七峰縦走		5日(土)
	13日(日)						12日(土)
	20日(日)						19日(土)
	27日(日)				全国OB駅伝(テスト参加)	山中湖ロード	26日(土)
6月	3日(日)						2日(土)
	10日(日)						9日(土)
	17日(日)				鳩山合同練習会		16日(土)
	24日(日)						23日(土)
7月	6月30日(土)、1日(日)				WGM夏季合宿		
	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)
	29日(日)	(7時開始)				富士登山競走(27日)	28日(土)
8月	5日(日)	(7時開始)					4日(土)
	12日(日)	(7時開始)					11日(土)
	19日(日)	(7時開始)					18日(土)
	26日(日)	(7時開始)				北海道	25日(土)
9月	2日(日)						1日(土)
	9日(日)						8日(土)
	16日(日)						15日(土)
	23日(日)						22日(土)
	30日(日)				小川 若葉マラニック		29日(土)
10月	7日(日)					日本山岳耐久レース	6日(土)
	14日(日)				埼玉県駅伝代表選考会		13日(土)
	21日(日)				鳩山合同練習会(5時間走)		20日(土)
	27日(土)						
	28日(日)				WGM秋季合宿		
11月	4日(日)						
	11日(日)						
	18日(日)					坂戸市民ロード、川越市民ロード	
	25日(日)					河口湖、つくば	
12月	2日(日)				黒山鎌北駅伝・忘年会		
	9日(日)					小川和紙	
	16日(日)					川越市民駅伝	
	23日(日)						
	30日(日)						
08年 1月	1日(火)					元旦マラソン(川越走友会)	
	6日(日)						
	13日(日)					埼玉駅伝	
	20日(日)						
2月	27日(日)				奥むさし駅伝		
	3日(日)					別大毎日、青梅	
	10日(日)						
	17日(日)				高麗川ふるさと駅伝	東京	
3月	24日(日)						
	2日(日)						1日(土)
	9日(日)					日高かわせみ	8日(土)
	16日(日)						15日(土)
	23日(日)				東京荒川市民		22日(土)
4月	30日(日)						29日(土)
	6日(日)				小川 若葉マラニック		5日(土)
	13日(日)				総会		12日(土)
	20日(日)					長野オリンピック記念長野	19日(土)
	27日(日)						26日(土)

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:岩堀さん)  
 起伏走(千代田公園-鳩山コース、呼びかけ人:川崎さん)  
 トラック練習(東洋大、呼びかけ人:大崎さん)