

2015夏季短期合宿 in 菅平高原

期 間 : 7月18日(土)～20日(月・祝) 2泊3日

場 所 : 長野県上田市菅平高原

宿 舎 : ロッジ すずもと

〒386-2204 長野県上田市菅平高原 TEL 0268-74-2110

目 的 : 基礎能力(スタミナ・脚筋力・スピード・持久力)とモチベーションの向上

メニュー :

初 日 朝 : 各自練習	AM : 菅平高原へ移動	PM : 400×5×2 セット
二日目 朝 : クロカン 40' JOG	AM : 30 km	PM : 各自練習
三日目 朝 : クロカン 120' JOG	AM : 飯能へ移動	



まとめ :

今回、貴重な三連休を利用して、菅平高原にて短期合宿を行いました。

梅雨が明けて暑い日が続く中、涼しい高原に上り、短期ではありますがバリエーションに富んだトレーニングを行うことができ、大変充実した合宿となりました。

この後は夏季休暇を利用した強化合宿も控えておりますが、暑さに負けないように日々のトレーニングを積んで鍛錬してまいります。

引き続きまして、チームに対するご声援を、よろしくお願い致します。

以 上