

第 8 回宇部市陸協夏期合宿

平成 20.7.31

	午 前	午 後
12 日 (火)	9:00 入 所 9:30 練 習 常盤公園周遊コース 3 周 (18km)	12:00 昼 食 昼食後自由時間 17:00 練 習 宇部空港公園 90'走 19:30 入 浴 20:00 夕 食 夕食後自由時間 22:30 消灯・就寝
13 日 (水)	5:00 起 床 5:30 練 習 常盤公園内 周遊コース 3 周 (18km) 8:00 朝 食 朝食後自由時間	12:00 昼 食 昼食後自由時間 17:00 練 習 陸上競技場 10000mペース走 400m・90 秒 19:30 入 浴 20:00 夕 食 夕食後自由時間 22:30 消灯・就寝
14 日 (木)	5:00 起 床 5:30 練 習 阿知須折り返しロード走 2 4 k m 8:00 朝 食 朝食後自由時間	12:00 昼 食 昼食後自由時間 15:00 退所準備 館内清掃 15:30 退 所 16:00 練 習 黒石松江八幡宮 階段 30 回

練習内容 多少変更あり。