

2025年度 江戸ーランニングクラブ練習スケジュール

日付			担当者	集合場所	練習内容
4月	6日		だいちゃん	大島小松川公園	LSD (6'30～7'00)
4月	20日		あべち	大島小松川公園	時間走 (ペース走)
5月	11日		すーさん	大島小松川公園	時間走 (ペース走)
5月	25日		いずみ	大島小松川公園	インターバル
6月	8日		いなけん	大島小松川公園	時間走 (ペース走)
6月	15日		こういち	大島小松川公園	ファクトレク
7月	6日		だいちゃん	大島小松川公園	LSD (6'30～7'00)
7月	20日		あべち	荒川の中州	ショートインターバル
8月	3日		すーさん	荒川の中州	インターバル
8月	17日		いずみ	荒川の中州	時間走 (ペース走)
8月	31日		いなけん	荒川の中州	時間走 (ペース走)
9月	6-7日		だいちゃん		合宿
9月	21日		こういち	大島小松川公園	時間走 (ペース走)
10月	5日		あべち	大島小松川公園	インターバル
10月	12日		すーさん	大島小松川公園	時間走 (ペース走)
10月	25日		大会	現地集合	江戸川10k
11月	9日		いずみ	大島小松川公園	ビルドアップ走
11月	16日		いなけん	大島小松川公園	時間走 (ペース走)
11月	30日		こういち	大島小松川公園	時間走 (ペース走)
12月	7日		だいちゃん	大島小松川公園	LSD (6'30～7'00)
12月	21日		いずみ	大島小松川公園	時間走 (ペース走)
1月	11日		すーさん	大島小松川公園	時間走 (ペース走) マラソンペース
1月	18日		大会	現地集合	赤羽ハーフマラソン(推奨大会)
2月	8日		あべち	大島小松川公園	時間走 (ペース走)
2月	22日		いなけん	大島小松川公園	時間走 (ペース走)
3月	8日		こういち	大島小松川公園	時間走 (ペース走) マラソンペース
3月	15日		応援	大島小松川公園	板橋フルマラソン(推奨大会)
3月	29日		だいちゃん	大島小松川公園	LSD (6'30～7'00)