

練習メニュー

メニュー	5月2日	5月3日	5月4日
午前	7kmアップダウン	40km巡行	7kmアップダウン
午後	5kmヒルクラ	トレランor7kmUD	7kmアップダウン

バイトスケジュール

5月2日	
午前	午後
平原	島田
村上	大塚
東條	谷口

5月3日	
午前	午後
船山	黒川
レーアンミン	宮城
深山	宮本

5月4日	
午前	午後
岸川	平塚
谷口	大國
東條	立原