

# 2023 RSLAB WORKOUT

毎週火曜 19:30~ 織田フィールド



## SCHEDULE&MENU

5/2 400m\*5+3000m 帆波さんコラボ

5/9 「オレはラボで練習す」 400m \* 8~10

5/16 6000m変化走

5/23 (2000m+1000m)\*2

5/28 「オレはラボで練習す」 120分間走

5/30 1000m\*6 三津家さんコラボ