



September		集合時間・場所	通常メニュー	マイルドメニュー
1	日	8:00 体育館玄関前	20kmペース走(最大150分)/3~5km×2本+ジョグ	5km(7.30~)×2本+フォーム養成
4	水	※7:30 体育館玄関前	【超早番】45分ビルドアップ走×2セット+流し/FREE走	
		9:30 体育館玄関前	(300m×10本)×2セット	
		19:00 体育館2F会議室	ファルトレク20分+400m×12(R=200m jog)	
		ZOOM活動 体幹ストレッチ45分	★体幹ストレッチ&腹筋エクサ・45分 19:30~20:15 45分かけて体のバランスを整えます。 (元の開催時間に戻させていただきました)	特別練習会参加費 ¥440 マスター、柏RE、REの方は無料
8	日	8:00 体育館玄関前	16~24km変化走(1km毎変化) ※最大2時間	10kmビルドアップ走+ダウンジョグ
11	水	※7:30 体育館玄関前	【超早番】(3km+2km+1km)ペース走×2セット	(2km+1km+1km)×2セット
		9:30 体育館玄関前	体幹トレ(敷物・各自準備)+L.S.D.90分	
		19:00 体育館2F会議室	10kmペース走(3.30/3.50/4.05/4.20/他)※残2kmFREE	
15	日	8:00 体育館玄関前	16~24km変化走(2km毎変化) ※最大2時間	12km変化走(2km毎変化) キ。8.00⇄キ。7.00を交互に
18	水	※9:30 体育館玄関前	1km×10本(9分毎ST) ※リカバリーは各自工夫して展開	【自主練8:00頃~】各自ジョグ
		19:00 体育館2F会議室	レペティション 3~5km×2本(1本目19:20ST、2本目19:55ST)	
22	日	8:00 体育館玄関前	30km走(最大3時間15分)	手賀沼ハーフ・1か月前 10~15km走(8.00~7.30)
25	水	8:00 体育館玄関前	45分FREE走+1km×5本(9分毎ST)	
		9:30 体育館玄関前	1km×7本(9分毎ST)	
		19:00ST 三郷セナリオ センター棟前	トラック16000~24000m走 [流れ]18:30受付~各自準備→19:00ST~20:40最終ゴール [施設利用料]350円をご用意下さい	
29	日	練習会お休み(5週目)		

■活動ブログ



・練習内容  
・練習の説明  
・集合日時  
・活動報告  
などをご覧いただけます

■ニッポンランナーズHP



クラブ活動の概要を  
ご覧いただけます。

■体験入会・お申込み



体験入会へご参加の際は  
こちらよりお申し込みくださ  
い。体験は無料です♪

■活動の映像をご覧ください



水曜ナイト練  
19:00~20:20  
(月3~4回開催)



日曜練  
8:00~10:20  
(月4回開催)

【特別活動】御殿場合宿 10/12土~13日

~本年は濃密な2日間に凝縮したプログラムで展開します~

<予定メニュー>

10/12(土) Am/御殿場駅→太郎坊・上りつばなし17km(有志メニュー) Pm/クロカン30km(宿⇄練習場所・往復ジョグ)

10/13(日) 早朝/山中湖28km Pm/砂磔インターバル走

別途要項参照ください