

【練習会メニューアレンジについて】各地で毎週のようにレースが開催されています。練習会で基本メニューは提示させていただきますが、ご自身でメニューをアレンジしていただくことは可能ですので集合前にスタッフまでご相談ください。

February		集合時間・場所	通常メニュー	備考
2	日	8:00 体育館裏テラス	■体幹エクササイズ(指導:齊藤太郎)+L.S.D. ■10kmペース走(≒LTペース)	
5	水	9:30 体育館裏テラス	60分ペース走+流し150m×10	【早番8:30】ラダー+ジョグ
		19:00 体育館裏テラス	400m×12+4kmLT走	
		ランチ12:00~13:00頃	ららぽーと周辺で情報交換&活動など意見交換の場	
8	土	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 16:30~17:15 45分間かけて体のバランスを整えます(指導:齊藤太郎)	特別練習会参加費 ¥440 柏RE+, REの方は無料
9	日	8:00 体育館裏テラス	インターバル祭り♪ 1km×12本(9分毎ST)、15本(7分毎ST)、20本(5分毎ST)	三郷シティマラソン開催日 ハーフ(8:50ST)
12	水	9:30 体育館裏テラス	400m×12+20分LT走	【早番8:30】ドリル+ジョグ
		19:00 体育館裏テラス ※20:00終了	<参加費無料Day> 2000mタイムトライアル(ランキング対象)	施設(和室など) 利用不可
		ディナー20:30~22:00	味の民芸 or 爆弾ハンバーグ デイナーのみ参加OK	
15	土	【佐倉練習会参加・推奨日】 午前練 9:00 岩名(階段下)20~30K(2h30) 午後練13:00~15:00 徹底フォーム養成【室内で実施】「ストレッチ」「エクササイズ」@資料館 ※持参 実内シューズ ヨガマット マッサージボール Waveストレッチリング(貸出可)		午前練・午後練あわせて ¥500でご参加いただけます (どちらかご参加でもOK)
16	日	8:00 体育館裏テラス	■8:10ST 20~30km距離走(最大150分~10:40終了) ■早番7:45 フォーム養成ドリル(~8:05頃まで)	【ペーサー募集(15~20km先導)] 4.15/5.00/5.40/6.30
19	水	9:30 体育館裏テラス	1km×5(リカバリー500mジョグ)+300m×7	【早番8:30】ヒルトレ+ジョグ
		19:00 体育館裏テラス	1.2km×5(リカバリー400mジョグ)	
23	日	8:00 体育館裏テラス	10km(5km)+2kmタイム計測+ダウンRUN	
26	水	※8:30体育館裏テラス	最大 20km変化走(途中1kmペースアップ×4本)	
		19:00 体育館裏テラス	レペティション3km+2km+1km	2月・3月・4月に実施メニュー

3月		練習メニュー案
2	日	7:00ST~9:00終了 1km×12
5	水	【午前】3~5km×2 【ナイト】(400m×5)×3セット
9	日	ハーフ Challenge(2.1km×10周)
12	水	【午前】サーキットトレ【ナイト】1km×5

16	日	フォーム養成+RUNメニュー
19	水	【午前】1km×5+LT走【ナイト】1.2km×5
23	日	20-25km走
26	水	【午前】ファルトレク 【ナイト】レペティション3km+2km+1km
30	日	練習会お休み【佐倉マラソン開催日】

■活動ブログ



・練習内容
・練習の説明
・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
こちらよりお申込み下さい。

■活動の映像をご覧ください

