

JAN		集合時間・場所	予定メニュー	練習のポイント
4	木	【特練】三郷七福神巡りL.S.D.(2~3時間所要) ※9:00集合 JR武蔵野線・新三郷駅改札前(荷物はロッカーお預け) 参加費2,200円(1月末引落) ※マスター、柏レギュラー+会員の方は無料 お申込みは「練習会」 「Kashiwa@nipponrunners.or.jp」		
7	日	8:00ST(7:30受付~各自準備) 体育館裏テラス	【A】20~30km走(最大150分) 【B】7:30ST 20~30km(最大200分) 【C】上記FREE走+(9:00ST)1km×10	新年恒例の走り初めロング走 月末以降のレースに向けてのスタミナ再構築の走り込み
		柏地区・新年会 2024年1月7日(日)17:00~19:00 [場所]PORTA流山おおたかの森(イタリア料理)・TX流山おおたかの森駅から徒歩3分 [会費]5,500円(当日お支払い、景品代込み) [内容]2時間飲み放題、コース品数9品		
10	水	9:30 体育館裏テラス	5km×2(R=1.6kmジョグ)	走力毎にペース設定します LT値改善、ランニングフォーム養成が目的です
		19:00 体育館裏テラス ナイト練	4km×3(R=800mジョグ)	
14	日	8:00 体育館裏テラス	12km走+3km×2	LT値&最大酸素摂取量Upを狙った練習の組合せ
17	水	9:30 体育館裏テラス	10kmタイムトライアル	守谷・三郷ハーフ1か月前 総合力を養う
		19:00 体育館裏テラス ナイト練	8kmペース走+2kmタイムトライアル	
21	日	8:00 体育館裏テラス	【A】20km走 【B】5km×2	スタミナ再構築
24	水	9:30 体育館裏テラス	【A調整】5km走など 【B距離走】20km	月末レース等に向けてコンディ ションを整えるメニュー
		19:00 体育館裏テラス ナイト練	【A調整】5km走など 【B】10kmBup	
28	日	8:00 体育館裏テラス	【A】15~20km走 【B】5km×2+3km×1	勝田、館山若潮・大阪国際女子
31	水	9:30 体育館裏テラス	1.4~2km×5	スピード持久力養成のロングイン ターバル走
		19:00 三郷セナリオ ナイト練	【A】12000mペース走 【B】調整	施設利用料 350円(当日お支払)

2月		練習メニュー案
4	日	120分ペース走
7	水	【午前】(3km+2km)×2 【ナイト】3km×2
11	日	モーエン流変化走27km
14	水	【午前】10km走+11:30~ランチMeeting
		【ナイト】8kmペース走 +20:30~ディナーMeeting
16	金	【特練】ワンウェイ 南流山→江戸川→柴又帝釈天L.S.D.
18	日	5km×2~3
21	水	【午前】10~25km走 【ナイト】200m×5+1.2km×2+200m×5
25	日	10kmT.T.+10~15kmペース走
28	水	【午前】8km+4km+2
■2/23金・24土・25日 他地区練習会を利用しながらミニ合宿的な過ごし方が出来るように検討しています。		

3月		練習メニュー案
3	日	7:00集合(9:00終了)100分走/400M×20 練習会後→東京マラソン応援@浅草
6	水	【午前】(600M+400M+200M)×3 【ナイト】1km×5-7
10	日	モーエン流変化走20km
13	水	【午前】レベ3km+2km+1km 【ナイト】10kmペース走
17	日	20-30km走
20	水	【午前】5kmT.T.+10-15kmペース走
24	日	活動お休み(佐倉マラソン開催)
27	水	【午前】野外ジョグ 【三郷ナイト】(300M×10)×2セット
31	日	【午前】2-3km×4+12:00頃~坂300M×5@三郷