

JUNE		集合時間・場所	予定メニュー
2	日	8:00 体育館玄関前	■ロード400M×最大18本 ■【マイルド】(400M×3本+エクササイズ)×3セット
		10:30～11:00終了 体育館2F会議室	■オリゴノール『栄養レクチャー』 (アミノアップ様によるレクチャーと製品のご提供)
5	水	※8:30 体育館玄関前	ロングRUN・2時間(有酸素)～40分毎に1km快調走
		19:00 体育館2F会議室	8kmビルドアップ走(4.00～3.20/4.30～3.45/5.00～4.15など)
9	日	8:00 体育館玄関前	■ロングRUN・2～3時間(有酸素)～40分毎に1km快調走 ■【マイルド】90～100分走(7.30～8.00) ※途中ペースアップ
12	水	9:30 体育館玄関前	レペティション3km+2km+1km
		19:00 体育館2F会議室	19:15ST 10マイル走(3.40/4.00/4.15など) ※70分制限
16	日	8:00 体育館玄関前	天満屋式 5km×2～4本(リカバリー1kmジョグ)
19	水	9:30 体育館玄関前	クロカン3km×3(リカバリー1kmジョグ)
		19:00 体育館2F会議室	レペティション(2km+1km)×2セット
21	金	【特練】流山・名所巡りL.S.D. 9:00集合・JR南流山駅・改札前 ※少雨決行 [予定コース]近藤勇陣屋跡・赤城神社・あじさい通り・三郷流山有料道路など	
23	日	8:00 体育館玄関前	■森井式 ファルトレク90分(「1分速く+30秒ジョグ」×50本) ■【マイルド】3～5kmタイム計測(現状の走力確認)
26	水	※8:00 体育館玄関前	ロード20km走(一定ペース、または1周毎変化)
		19:00 三郷セナリオ	19:05ST 20000m走(4.00/4.15/4.30など) ※90分制限
30	日	活動休み(5週目)	

■流山10km&手賀沼ハーフ(2時間30分)、時間内完走プロジェクト

6月より日曜練習会(月2回ほど)で上記大会の時間内完走を目指したメニューを実施します。

キ。7分から7分半を走り続けるペースを目標にしています。また、レース出場はしなくてもダイエット目的、健康のために走りたい方もご参加いただける内容を予定しています。予定表内【マイルド】メニューと記載しています。

■お知り合いの方を体験入会へお誘いください ～無料でご参加いただけます～

2024年度更新を通して諸事情により約10名の方が退会されました。新たな仲間を増やしていこうと思っておりますので、お知り合いなどで走ることに興味がある方がいらっしゃいましたら、体験入会へお誘いいただければと思います。ご紹介いただいた方には入会の有無にかかわらず粗品をお渡ししますので、ご協力のほどよろしくお願いいたします。