

January		集合時間・場所	通常メニュー	備考
5	日	8:00 体育館裏テラス	クロカン中心に最大30km走	【早番7:30】最大200分走 ～ゆっくり長めに走りたい方
8	水	9:30 体育館裏テラス	ロード1.5km×5本	【早番8:30】ビルドアップ走
		19:00 体育館裏テラス	(2km+1km)×2セット+LTペース走	
		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。	■特別練習会参加費 ■ ¥440 マスター、柏RE+、Rの方は無料
12	日	8:00 体育館裏テラス	モーエン流・変化走120分 【設定】3km1セットを繰り返す)1kmゆっくり+1kmやや速く+1kmかなり速く	
15	水	9:30 体育館裏テラス	森井式ファルトレク75分(1分疾走+30秒ジョグ×50セット)	【早番8:30】変化走式ジョグ
		19:00 体育館裏テラス	ロングインターバル走 4～5km×2本	
19	日	8:00 体育館裏テラス	5～10kmレースペース走×2本(リカバリー1kmジョグ)	※レース仕様に仕上げる練習
22	水	9:30 体育館裏テラス	10-15kmビルドアップ走/調整メニュー	【早番8:30】各自でジョグ
		19:00 体育館裏テラス	1km×5～7本(リカバリー200mジョグ)	
26	日	8:00 体育館裏テラス	■10kmLTペース走(ゆとりをもって) ■5km×2本(やや速め)	
29	水	9:30 体育館裏テラス	■L.S.D.(アフターレース～疲労抜き) ■5km走(調整)	【早番8:30】各自でジョグ+ジョグ
		19:00 体育館裏テラス	■10～15km走(75分走) ■5km走(調整)	

2月		練習メニュー案
2	日	ファルトレク90分(スタミナ&スピード融合)
5	水	【午前】(300m×5本)×3セット 【ナイト】400m×5+4kmLT走+400m×5
9	日	10-20km走 【三郷ハーフ開催】
12	水	【午前】90分走 【ナイト】4km×3
15	土	【佐倉練習会参加・推奨日】 1回カウントで練習会参加できます Am/(エクサ+35分RUN)×2 Pm/体幹ストレッチ
16	日	クロカン20-30km走
19	水	【午前】1km×5 【ナイト】400m×30
23	日	ロード20-30km走
26	水	【午前】20km走 【ナイト】3000m+1500m T.T.

■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)