

【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。

March		集合時間・場所	通常メニュー	備考
2	日	※7:00体育館裏テラス ～8:50終了	■(1km×5)×2セット ※セット間にフォーム養成 ■100分FREE走	【東京マラソン応援】10:00～ 浅草・約18km地点 (ファミリーマート駒形一丁目店前)
5	水	9:30 体育館裏テラス	3～5km×2	【早番8:30】ラダー+ジョグ
		19:00体育館裏テラス	(400m×5)×3セット	《内容》セット毎に設定を速くする
9	日	8:00 体育館裏テラス (※通常練習会扱)	ゲスト・箱根ランナー「新田 颯(にっただ はやて)さん(育英大卒)」を招いての練習会 新田式フォーム養成+2択 ■400mインターバル走 ■FREE走	
12	水	9:30 体育館裏テラス	サーキットトレーニング(筋トレ&ドリル)	【早番8:30】スプリントドリル+ジョグ
		19:00 体育館裏テラス	1km×5+2kmタイムトライアル(ランキング対象)	
15	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 15:00～15:45 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
16	日	8:00 体育館裏テラス	森井式ファルトレク(1分速+30秒ジョグ×最大50本)	
19	水	9:30 体育館裏テラス	1km×5(リカバリー-500mジョグ)+5kmLT走	【早番8:30】ヒルトレ+ジョグ
		19:00 体育館裏テラス	1.2km×4(リカバリー-400mジョグ)+4kmLT走	
23	日	8:00 体育館裏テラス	■8:10ST 15～25km距離走(最大150分～10:40終了)	【ペーサー募集(10～20km先導)】 4.30/5.00/5.40/6.30
24	月	宝篋山・プチトレイル2時間 つくば市総合体育館・駐車場 8:30集合 [コース]山口コース(1) 距離10km前後		特別練習会参加費 ¥2,200 柏RE+、の方は無料
26	水	※8:00体育館裏テラス ～9:30終了 🌸お花見混雑予想🌸	ファルトレク=変化走60分 【内容】(1分疾走+1分ジョグ)×30セット	【補講9:30～】※雨天中止 野外90分L.S.D.
		19:00 体育館裏テラス	レペティション3km+2km+1km	毎月実施のトライアル

桜の開花状況をみて、練習会後に「お花見ランチ」やります。

4月		練習メニュー案	16	水	【午前】1km×5+LT走【ナイト】1.2km×5
2	水	【午前】3～5km×2 【ナイト】400m×15	20	日	20-25km走
6	日	ヒルトレーニング+野外走	23	水	【午前】ファルトレク 【ナイト】3km+2km+1km
9	水	【午前】サーキットトレ【ナイト】1km×5	27	日	1500mT.T.+ビルドアップ走10-15km
13	日	5km+400m×5+3km+1km×3+LT走			

■活動ブログ

■ニッポンランナーズHP

■体験入会・お申込み

■活動の映像をご覧ください



・練習内容  
・練習の説明  
・集合日時  
・活動報告  
などをご覧ください



クラブ活動の概要を  
ご覧いただけます。



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♪



水曜ナイト練  
19:00～20:20  
(月3～4回開催)



日曜8:00～  
水曜8:30～  
(各曜日月4回開催)