

健康とダイエット(栄養)をテーマにしたプログラムをスタートします！月1~2回の予定で実施します。
4月は20日、27日の2回開催します。ビギナーの方もご参加いただけますので、知人などをお誘いいただけると幸いです。

April		集合時間・場所	通常メニュー	備考
2	水	9:30 体育館裏テラス	3~5km × 2	【早番8:30】ラダー+400M × 7
6	日	8:00 体育館裏テラス	野外ジョグ+ヒルトレ+2択 ■起伏1kmインターバル走 ■田園地帯ジョグ	***お花見ランチ*** 11:00頃~ 飲食は各自持ち寄り
9	水	9:30 体育館裏テラス	200M × 10+クロカン1km × 5	【早番8:30】スプリントドリル+ジョグ ***お花見ランチ*** 11時頃~
		19:00 体育館裏テラス	400M × 15 (R=200Mジョグ) ※R=リカバリー(回復の意味)	[設定]76/88/94など
13	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)	【補講11:00】超起伏60分FREE走 (流山センバ駅周辺の1km周回)
16	水	9:30 体育館裏テラス	1km × 5 (R=400mジョグ)+5kmLT走	【早番8:30】ヒルトレ+坂150M × 10
		19:00 体育館裏テラス	20分LT走+1km × 5 (R=200Mジョグ)+リレー(2人 × 400M)	【早番18:50】20分LT走
17	木	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
20	日	8:00 体育館裏テラス	■ ダイエット&ヘルシー フォーム養成+栄養レクチャー ■8:10ST 15~25km距離走(最大150分~10:40終了)	【ペーサー募集(10~15km先導)] 4.30/5.00/5.40/6.30
21	月	守谷・名所巡りL.S.D.2時間 TX守谷駅改札前 9:00集合 [コース]守谷ハーフのコース一部など 距離15kmほど(7.30~8.00ペース)		特別練習会参加費 ¥2,200 柏RE+、の方は無料
23	水	9:30 体育館裏テラス	5km または 10km T.T.(または60分間走)	【早番8:30】サーキット筋トレ+ジョグ
		19:00 体育館裏テラス	2km × 3 (R=400mジョグ)+リレー(2人 × 2回 × 400M)	【早番18:50】足腰の筋トレ
27	日	8:00 体育館裏テラス	■ ダイエット&ヘルシー 体幹トレ+5kmジョグ(8.00) ■希望者のみ1500m T.T.+ビルドアップ走10~15km	
30	水	19:00 体育館裏テラス	レペティション3km+2km+1km+リレー(2人 × 2回 × 400M)	毎月実施のトライアル

■活動ブログ



・練習内容
・練習の説明
・集合日時
・活動報告
などをご覧ください

■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♪



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)