NIPPON RUNNERS

練習テーマ『筋力トレーニング＆ランニングの融合』

柏 Kashiva 2025年 8月予定表

8月も厳しい暑さが予想されます。高温時はメニュー縮小（分割して走る内容に変更など）、逆に走りやすいコンディションの際は距離走を実施するなど、臨機応変に対応させていただきます。秋レースに向けての本格的な走り込みは9月中旬から始められればと思っています。

August		集合時間・場所	通常メニュー	備考
8月は6回の定期練習会 +日曜1回（9/14振替）			【水曜】13　23　30 【日曜】03　10　24　31(9/14振替)	
3	日	※7:30　体育館裏テラス	3～5km×4本（30分毎ST）	
6	水	活動休み		
10	日	※7:30　体育館裏テラス	クロカン1.2km×最大10本	
8/11	月 祝	【イベント】軽井沢30km　9:00集合（北陸新幹線・軽井沢駅改札前） 内容：最大30km走（木陰が多い折返しコース）※3時間30分制限 【Aコース】平坦で木陰の折返す往復3km 【Bコース】Aコースをさらに先までいって坂道を登って折返す往復6km 時間　9:30ST～13:00トレーニング終了　　参加費：4,400円（8月末お引き落とし） 申し込み：Kashiwa@nipponrunners.or.jpまでお名前、または右記QRコードより お荷物；コインロッカーへお預け		1ヶ月前から新幹線切符販売！ お早めに切符をご購入下さい 《参考》 上野発6:58→軽井沢着8:04 上野発7:30→軽井沢着8:42
13	水	※7:30　体育館裏テラス	クロカン（1km/700m選択）×10本	9:30～10:30 【室内】フォーム養成
		19:00 体育館裏テラス	（400m×10本）×2セット	
17	日	活動休み		
20	水	※7:30　体育館裏テラス	400m×20本（4分毎ST）	9:30～10:30 【室内】フォーム養成
		19:00 体育館裏テラス	ロード1.35km×5本（8分毎ST）	
		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分間かけて深層から体を解します（指導；齊藤太郎）	特別練習会参加費　￥440 柏RE＋、REの方は無料
24	日	※7:30　体育館裏テラス	5～10km×2本	
27	水	※7:30　体育館裏テラス	60～90分走	9:30～10:30 【室内】体幹ストレッチ
		19:00 体育館裏テラス	20分LT走+1200m×5本	
31	日	※7:30　体育館裏テラス	180分走/2km×10本	9/14（日）振替分

■活動ブログ

■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。

■活動の様子【動画】

■体験入会・お申込み

体験無料♫

＜活動時間＞
水曜日【午前】7:30～9:15＋室内9:30～10:30
水曜日【ナイト】19:00～20:15
日曜日【午前】7:30～10:00
＜集合場所＞
コミュニティ体育館裏側テラス付近