



【活動ブログ】
・練習メニュー
・練習報告

| 6月 | | 集合時間・場所 | 予定メニュー(変更の場合あり) |
|----|---|---|---|
| 2 | 水 | 9:30 体育館裏テラス | 800m×7本+ペース走 |
| | | 19:00 体育館裏テラス <i>ナイト練</i> | 1.2km×5本 |
| 5 | 土 | ZOOM体幹ストレッチ45分 15:30～オンラインにてストレッチを黙々と取り組みます ■特別練習会参加費 ■ ¥440 マスター、柏RE+の方は無料 | |
| 6 | 日 | 8:00 体育館裏テラス | 5km×3本+ダウンJOG 【マイルド】5km+3km |
| 9 | 水 | 9:30 体育館裏テラス | ファルトレク(変化のあるスピード練習) |
| | | 19:00 体育館裏テラス <i>ナイト練</i> | ファルトレク(1分速く+1分jogを反復) |
| 11 | 金 | 《特別練習会》 雨天中止 埼玉・大高取山プチトレイル (標高376m、山頂からの眺望は最高!) 集合 10:00 東武越生線越生駅改札前 参加費 2,200円(6/25引落) ※マスター、柏レギュラー+会員の方は無料 申込 練習会でご記名(定員10名) | |
| 13 | 日 | 8:00 体育館裏テラス | モーエン流・インターバル走 【マイルド】(動き作り+15分RUN)×3set |
| 16 | 水 | 練習会休み | |
| 19 | 土 | ZOOM体幹ストレッチ45分 15:30～オンラインにてストレッチを黙々と取り組みます ■特別練習会参加費 ■ ¥440 マスター、柏RE+の方は無料 | |
| 20 | 日 | 8:00 体育館裏テラス | 10km(5km)タイムトライアル+α |
| 23 | 水 | 9:30 体育館裏テラス | クロカン20km快調走+流し |
| | | 19:00 体育館裏テラス <i>ナイト練</i> | レペティション3km+2km+1km+400m |
| 27 | 日 | 8:00 体育館裏テラス | ロード20~25km持久走 |
| 30 | 水 | 9:30 体育館裏テラス | (筋トレ5種+400m×5)×2セット |

| 7月 | | 予定メニュー |
|----|---|---|
| 4 | 日 | 7:30集合 変化走(1km速く+1km中間走)×6~8 |
| 7 | 水 | 【午前】1.6km×2+600m×3+400m×3 【ナイト】1.2km×2+800m×2+400m×3 |
| 9 | 金 | 【特練】東京(小平)玉川上水L.S.D. ほぼ木陰 |
| 11 | 日 | 7:30集合 5km速く+10kmゆっくり+3km速く |
| 14 | 水 | 【午前】フォーム養成メニュー 【ナイト】ビルドアップ走 |
| 18 | 日 | 7:30集合 15~30kmペース走 |
| 21 | 水 | 【午前】3km×3 【特早7:00~】1km×10 【ナイト】400m快調走×12 |
| 25 | 日 | 7:30集合 (筋トレ+15分RUN)×4/1500mT.T.×2 |
| 28 | 水 | 6km変化走×3(4km+1km+1kmをペース変えながら) |

| 8月 | | 予定メニュー |
|----|---|--|
| 1 | 日 | 7:30集合 ロード20km走 |
| 4 | 水 | 【午前】1km×5 【ナイト】ギア・チェンジ走1200m×4 |
| 8 | 日 | ※14:30集合 1/5マラソン(8.439km)+クロカン走 |
| 11 | 水 | ※7:00集合 120分間走 |
| 13 | 金 | 【特練】埼玉飯能~プチトレイル&川遊び |
| 15 | 日 | 7:30集合 モーエン流変化走(1km速+500m中間走)×60分間 |
| 18 | 水 | 【午前】ファルトレク 【ナイト】(600m+500m+400m+300m+200m)×2~3セット |
| 22 | 日 | 活動休み |
| 25 | 水 | モーエン流変化走(1kmjog→1km中間走→1km速)×5セット |
| 29 | 日 | 7:30集合 モーエン流変化走(1km速く+1km中間走)×6~8 |

■9月以降の【特練】【イベント】スケジュール案

9/10(金)東村山探訪L.S.D.~トトロの森
9/18(土)~20(月祝)菅平で特別活動
10/15(金)ぐるり一周・筑波山プチトレイル
10/23(土)~24(日)富士山麓・御殿場で特別活動

11/5(金)金八先生スポットを巡るL.S.D.
12/10(金)栃木・渡良瀬橋を見に行くL.S.D.