



9月		集合時間・場所	予定メニュー(変更の場合あり)	情報
1	水	活動休み		
5	日	8:00 体育館裏テラス	持久走	
8	水	9:30 体育館裏テラス	ビルドアップ走×2set	
		19:00 体育館裏テラス	持続走	
10	金	《特別練習会》 雨天開催 柏の葉公園 120分L.S.D.～近場の木陰ゆっくりRUN～ 集合7:30(体育館玄関前)～10:00前終了		
11	土	ZOOM体幹ストレッチ45分 16:00～走り込みで硬直した筋肉を深層からほぐしましょう。		
12	日	8:00 体育館裏テラス	10km～ハーフマラソンTRIAL	
15	水	9:30 体育館裏テラス	(400m+1200m)インターバル走	9/18土～20月 菅平での特別活動
		19:00 体育館裏テラス <i>ナイト練</i>	(200m+1200m)インターバル走	
16	木	ZOOM体幹ストレッチ45分 19:30～故障予防 代謝を促すストレッチ。		
19	日	活動休み		
22	水	9:30 体育館裏テラス	10～20km持久走	
		19:00 体育館裏テラス <i>ナイト練</i>	ビルドアップ走×2～3set	
26	日	8:00 体育館裏テラス	600m×10+テンポ走10～15km	
		ZOOM【NRアカデミー・単発開講】 16:30～17:30 フルマラソン残り1カ月～半月の組み立て方		
29	水	9:30 体育館裏テラス	5km×3	

