



1月		集合時間・場所	予定メニュー(変更の場合あり)
5	水	8:00 体育館裏テラス	朝8:00ST 30km走(最大3.5時間) 9:30集合 1km×10本(Recovery=1kmjog)
		19:00 体育館裏テラス <i>ナイト練</i>	ひょうたん1km×5~8本(Recovery=200mjog)
7	金	【特練】三郷・七福神巡り120分L.S.D. 9:00集合 武蔵野線新三郷中央駅・改札前(荷物はロッカー等へお預けください) 参加費 1,650円(1/27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	
9	日	8:00 体育館裏テラス	変化走 20~32km
12	水	9:30 体育館裏テラス	3km×4(Recovery5分)
		19:00 体育館裏テラス <i>ナイト練</i>	ひょうたん2km×3~5(Recovery=400mjog)
		19:30 ZOOMストレッチ	オンライン・ストレッチ45分間
16	日	日帰り合宿体制(別大3週間前・集中練習)※何コマ出ても練習会1回カウント	
		【1コマ目】8:00~10:30 柏の葉公園・体育館裏テラス	ロード5km×2~3本(Recovery=10分) ロード10マイル(16km)
		【2コマ目】14:30~16:30 柏たなか北公園	起伏10マイル(2kmコース)※80分間走
19	水	9:30 体育館裏テラス	5kmT.T.+ペース走
		19:00 体育館裏テラス <i>ナイト練</i>	ひょうたん1.2km×3+800m×3
23	日	8:00 体育館裏テラス	ロード10~20km(一定ペース)など
26	水	9:30 体育館裏テラス	ビルドアップ走(Bup走)
		19:00 三郷セナリオハウス <i>ナイト練</i>	400m×15~20本(Recovery=200mjog)
30	日	8:00 体育館裏テラス	【距離走】32km走(一定ペース) 【別大・仕上げ】10~15kmレースペース走

■NRオープン練習会 2/27(日)開催

2/25金(東京)、26土(佐倉) 27日(柏)の3日間、それぞれの拠点でNRオープン練習会を開催します。  
クラブ新規ご入会を促進するためのクリニック形式の練習会です。詳細は決まり次第お知らせします。

