

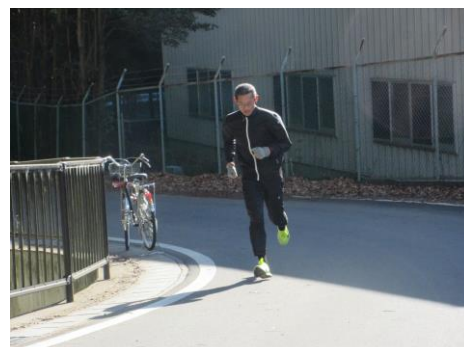
March		集合時間・場所	予定メニュー
1	水	【午前練習会】活動休み	
		19:00 体育館裏テラス ナイト練	ハイレベル・ペース走4km×2本
5	日	8:00ST 体育館裏テラス	1km×5本+200M×10本 ※9:00終了予定
8	水	9:30 体育館裏テラス	(2km+1km)×3セット
		19:00 体育館裏テラス ナイト練	本格派インターバル走 1km×5-7本(R=200Mジョグ)
12	日	8:00 体育館裏テラス	ハイレベル変化走16km
		10:45 体育館会議室 ＜特別練習会＞	体幹ストレッチ【講師;齊藤太郎】 敷物をご用意ください ■参加費■ ¥550 マスター、柏RE+の方は無料
15	水	9:30 体育館裏テラス	ロード10-20km 【早番】9:00~1km×3
		19:00 体育館裏テラス ナイト練	3000mタイムトライアル
		🌙ナイトMeeting☆🏃 ナイト練終了→20時過ぎ〜 柏の葉キャンパス駅周辺でお食事します	
19	日	8:00 体育館裏テラス	2km×3-5本+ダウンジョグ20~60分
22	水	9:30 体育館裏テラス	ランスマ式(筋トレ+1km×3本)×2セット
		19:00 ※松戸運動公園 ナイト練 陸上競技場前に集合(中には入りません)	起伏1.18km×5本(590mコース×2周)
26	日	活動休み(1/29に振替開催済)	
29	水	9:30 体育館裏テラス	野外ジョグ&ファルトレク~利根運河方面



柏の葉公園が練習拠点です。100M毎に距離がわかるコースがあります



美しいフォームで走れるように走る前に筋トレ、動き作りをしっかり行います



流山おおたかの森迄脚を伸ばして坂道を走ることもあります



本格的な駅伝大会にも参加しています！ 求むスピードランナー！



菅平(7月)、御殿場(9月)での合宿を行っています



柏ブログQRコード
日々の活動をご覧いただけます