

November		集合時間・場所	通常メニュー	備考
3	日	8:00 体育館裏テラス	インターバル走 5km×最大4本(リカバリー1kmジョグ)	
6	水	9:30 体育館玄関前	テンポ走 10-15km(タイム設定せず心地よく走り続ける)	【早番8:30】JOGまたはWALK
		19:00 体育館裏テラス	テンポ走 10-12km	
7	木	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分間かけて体のバランスを整えます。	■特別練習会参加費■ ¥440 マスター、柏RE、REの方は無料
10	日	8:00 体育館玄関前	【A】10-15km(レースペース走) 【B】インターバル走10km(90%) + 5km(95%)	
13	水	9:30 体育館玄関前	3～5km×2	【早番8:30】ビルドアップJOG
		19:00 体育館裏テラス	5km×2(リカバリー5分)	
17	日	8:00 体育館玄関前	【A】5～10km走+ダウンジョグ(※8.00) 【B】1km×(650mjog)5セット+ダウンジョグ 【C】60分FREE走+ダウンジョグ	【ダウンジョグ】=脚力キープ 柏たなか方面へ30～60分ジョグ
20	水	9:30 体育館玄関前	調整メニュー(5km走、2km×2本、ジョグなど) ※午前練、ナイト練ともに同じメニューで展開	【早番8:30】お喋りWALK
		19:00 体育館裏テラス		
24	日	※7:30 体育館玄関前	インターバル走 1km×5-7本(8分毎ST)	【応援】つくばマラソン 場所/研究学園駅近く28km付近
27	水	9:30 体育館裏テラス	L.S.D.または調整メニュー	
		ランチ・ミーティング 11:30頃～ @ららぽーと柏の葉 【中華】紅虎餃子房 【イタリアン】サルバトーレ」など		
		19:00 体育館会議室	野外イルミネーションJOG+1000m×1本	参加費無料！
12/4	水	19:00 体育館会議室	30分ジョグ+1000mタイムトライアル	参加費無料！
		プチ忘年会 20:00頃～ @ららぽーと柏の葉 【中華】紅虎餃子房 適当に料理を注文(割り勘)+飲み物は飲んだ分だけお支払い		シーズン前半の反省会を兼ねて♪ アルコールOK(車の方はノンアル)

■活動ブログ



・練習内容
・練習の説明
・集合日時
・活動報告
などをご覧いただけます

■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。

■体験入会・お申込み



体験入会へご参加の際は
こちらよりお申し込みくださ
い。体験は無料です♪

■活動の映像をご覧ください



水曜ナイト練
19:00~20:20
(月3~4回開催)