

健康とダイエット(栄養)をテーマにしたプログラムをスタートします！月1〜2回の予定で実施します。

4月は20日、27日の2回開催します。ビギナーの方もご参加いただけますので、知人などをお誘いいただけると幸いです。

April		集合時間・場所	通常メニュー	備考
2	水	9:30 体育館裏テラス	3〜5km×2	【早番8:30】ラダー+400M×7
6	日	8:00 体育館裏テラス	野外ジョグ+ヒルトレ+2択 ■起伏1kmインターバル走 ■田園地帯ジョグ	☆☆お花見ランチ☆☆ 11:00頃〜飲食は各自持ち寄り
9	水	9:30 体育館裏テラス	200M×10+クロカン1km×5	【早番8:30】スプリントドリル+ジョグ ☆☆お花見ランチ☆☆ 11時頃〜
		19:00 体育館裏テラス	400M×15(R=200Mジョグ) ※R=リカバリー(回復の意味)	[設定]76/88/94など
13	日	8:00 体育館裏テラス	森井式ファルトレク(1分速+30秒ジョグ×最大50本)	【補講11:00】超起伏60分FREE走 (流山センパ駅周辺の1km周回)
16	水	9:30 体育館裏テラス	1km×5(R=400mジョグ)+5kmLT走	【早番8:30】ヒルトレ+坂150M×10
		19:00 体育館裏テラス	20分LT走+1km×5(R=200Mジョグ)+リレー(2人×400M)	【早番18:50】20分LT走
17	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(指導:齊藤太郎)	特別練習会参加費 ¥440 柏RE+、REの方は無料
20	日	8:00 体育館裏テラス	■ ダイエット&ヘルシー フォーム養成+栄養レクチャー ■8:10ST 15〜25km距離走(最大150分〜10:40終了)	【ペーサー募集(10〜15km先導)】 4.30/5.00/5.40/6.30
21	月	守谷・名所巡りL.S.D.2時間 TX守谷駅改札前 9:00集合 [コース]守谷ハーフのコース一部など 距離15kmほど(7.30〜8.00ペース)		特別練習会参加費 ¥2,200 柏RE+、の方は無料
23	水	9:30体育館裏テラス	5km または 10kmT.T.(または60分間走)	【早番8:30】サーキット筋トレ+ジョグ
		19:00 体育館裏テラス	2km×3(R=400mジョグ)+リレー(2人×2回×400M)	【早番18:50】足腰の筋トレ
27	日	8:00 体育館裏テラス	■ ダイエット&ヘルシー 体幹トレ+5kmジョグ(8.00) ■希望者のみ1500mT.T.+ビルドアップ走10〜15km	
30	水	19:00 体育館裏テラス	レペティション3km+2km+1km+リレー(2人×2回×400M)	毎月実施のトライアル

春 & GW企画	
4/13(日)	一流選手の走りを間近で観戦 平成国際大記録会@三郷セナリオ【観戦無料】 午前〜19:00頃
4/27(日)	【都内マラニック企画】TOKYO大学キャンパス巡り RUN or WALK 箱根駅伝有力校 東京六大学 を巡る 募集要項 QRコード→ 
4/29(火祝)	【佐倉マラニック企画】印旛周遊ラン 岩名 大佐倉 酒々井 成田 宗吾 岩名 30K 募集要項 QRコード→ 
5/04(日)	定期練習会+【補講11時〜】流山・超起伏90分FREE走(1km周回) 【特別活動】富士登山競走攻略への道Ⅰ 市内坂道巡り 4時間 移動7.00ペース 様々な坂道・階段を利用してインターバル 途中WC休憩 コンビニ休憩 を含めて4時間のトレーニング 現地に行かずとも、佐倉で出来る鍛錬 4:30制限時間内完走にフォーカスし、強い気持ちで取り組みます ■特別練習会参加費 ¥2,750+施設料¥150(一律) 事前受付性 メール・練習会にて ※6/15(日)攻略への道Ⅱ開催

5月		練習メニュー案	18	日	15-25km走
4	日	※朝7:30集合（1km・1.5km選択）×10本	21	水	【午前】インターバル走 【ナイト】ビルドアップ走+2kmT.T.
7	水	【午前】90分ロング走【ナイト】1.35km×4	25	日	エンドレス120分ミニ駅伝（1.09km周回）
11	日	5km+400m×5+3km+1km×3+LT走	28	水	【午前】5km+LT走【ナイト】5km+1500m
14	水	【午前】フォーム養成【ナイト】1km×5			

長期の予定		
5/24(土)		葛西ナイトハーフ 10K 都内レースに皆で出場しましょう♪ 【各自お申込ください】→→ エントリーQRコード 
7/11(金)～13(日)		菅平合宿 どのような走力の方でも楽しめるメニューで計画
真夏の 集中練習 イベント	8/2(土)	夕方;稲毛海浜走り込み【公園内・120名収容の大ホールを確保） ♨極楽湯（公園から荷物を運搬します） 夜;海浜幕張駅近くにて夕食懇親会 宿泊【ご自身で手配or帰宅）
	8/3(日)	朝;低負荷JOG 午前;3時間マラニック
10月中旬		須走(御殿場)合宿 つくばマラソンなど1か月前