

| May |   | 練習メニュー(予定)                                                                       | アドバイス                                                                                              |
|-----|---|----------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 4   | 日 | (1km・1.5km選択) × 最大10本                                                            | 速さよりも美しく走ることをテーマに取り組みます。<br>(腰高 & リラックスしたフォームを意識して)                                                |
| 7   | 水 | クロカン90分持久走+ $\alpha$ アルファ                                                        | 起伏がある芝生コースで足腰強化                                                                                    |
|     |   | Newロード1.35km × 4                                                                 | 1km以上の距離はスタミナがないとこなせません。<br>合計距離5kmを集中して走ってみましょう。                                                  |
| 11  | 日 | 5km+400m × 5+3km+1km × 3+LT走                                                     | 色々な距離を混ぜ合わせたインターバル走。<br>秋シーズンに向けて基礎スピードの引き上げが<br>目的なので限界スピードにチャレンジ!                                |
| 14  | 水 | フォーム養成(ラダー、ミニH)+400m × 10                                                        | ニッポンランナーズお得意のラダートレーニング<br>手足のコンビネーション & 正しい接地でランニン<br>グエコノミーを向上させます                                |
|     |   | 1km × 5(R=200Mジョグ)+リレー(2人 × 400M)                                                | インターバル走が終わった後のリレーは潜在的な<br>力を引き出してくれます                                                              |
| 18  | 日 | ■15~25km距離走(最大150分~10:40終了)<br>■【補講11:30】超・起伏1km × 4                             | 毎月3週目は年間を通してロング走に取り組んで<br>います。粘り強さはこのような地道な走り込みで<br>身につくものですね。                                     |
| 21  | 水 | (1km・1.4km選択) × 5                                                                | 4~6月は基礎スピード引き上げがメインテーマで<br>す。一人では出せないスピードも仲間と一緒にら<br>ば不思議と余裕をもって走れるものです。                           |
|     |   | 200m × 20+リレー(2人 × 2回 × 400M)                                                    | 日本人はバトンを持つとプラス $\alpha$ の力が出せるよ<br>うです。                                                            |
| 25  | 日 | ■ダイエット&ヘルシー<br>(体幹トレ+1km+150m × 2) × 3セット<br>■クロカン変化走90分(1km毎変化)                 | 体験入会の方、推奨日です。<br>レース後半でフォームが崩れる、35kmから歩いて<br>しまう方などは是非ご参加ください。                                     |
| 26  | 月 | 【特別練習会】つくば・研究学園コースL.S.D.2時間<br>TX研究学園駅改札前 9:00集合<br>[コース]つくば市ウォーキングコース「⑥研究学園コース」 | 夏冬シーズン以外は月1回の頻度で近隣名所を<br>巡るL.S.D.を実施しています。1km8分ペースが基<br>本なので、ハーフマラソンデビューを考えている方<br>など、一度参加してみませんか? |
| 28  | 水 | 5km走+50分LT走                                                                      | 定期的なタイムトライアルで練習が身になってい<br>るのかを知ることができます。                                                           |
|     |   | 3000mT.T.+400m × 7                                                               |                                                                                                    |

## ■活動ブログ



## ■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。

## ■活動の様子【動画】



## ■体験入会・お申込み



体験無料♪

## &lt;活動時間&gt;

水曜日【午前】9:30~11:15

水曜日【ナイト】19:00~20:15

日曜日【午前】8:00~10:30

## &lt;集合場所&gt;

コミュニティ体育館裏側テラス付近

