柏 Kashiwa 2025年 6月予定表

RUNNERS		練省ナーマ 基礎作り(フォーム養成)~最終草』 イロ NdSIIIWd 2		2025年 6月 了
June		集合時間・場所	通常メニュー	備考
1	Ш	活動休み(6月は5週		
4	水	9:30 体育館裏テラス	MIXインターバル走(1km+200m)×5セット	【早番8:30】ラダー+FREE走
		19:00 体育館裏テラス	400m×12本+20分LT走	
8	日	8:00 体育館裏テラス	クロカン1km×10本(10分毎ST)、20本(6分毎ST)	
11	水	9:30 体育館裏テラス	30分ビルドアップ走×2セット	【早番8:30】スプリントドリル+FREE走
		19:00 体育館裏テラス	Newロード (1.35km/2.14km) × 4本	
12	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分間かけて深層から体を解します(指導: 齊藤太郎)	特別練習会参加費 ¥440 柏RE+、REの方は無料
15	日	8:00 体育館裏テラス	レペティション 3~5km×最大6本(40分毎ST)	
18	水	※8:30体育館裏テラス	90分持久走+ 10:15頃~体幹トレ(着替を済ませて)	
		19:00 体育館裏テラス	1600m×4本 (リカバリー400mジョグ)	
20	金	【特練】武蔵野線・開通50周年 南流山→船橋法典L.S.D.3時間(約17km) 武蔵野線南流山駅改札前 9:00集合(※走れる格好)~12:00終了予定 少雨開催&酷暑中止 [コース]南流山→新八柱→市川大野→船橋法典GOAL [荷物]南流山駅コインロッカー預け(ゴール後電車で南流山まで移動)、または背負って走行		特別練習会参加費 ¥2,200 柏RE+、の方は無料
22	Ħ	8:00 <u>体育館玄関前</u>	ロード10~20km走+2.2kmハイペース	[ペーサー募集] 4.45/5.20/5.50/6.30/7.30
	富士登山&トレイル対策【自主練】 【集合】14:00「筑波山・つくし湖トイレ付近」 【内容】薬王院コース「つくし湖→男体山・往復」~16:00終了予定		厳しいコースです。ご参加の方は 「富士登山5合目コース2時間20分以 内の走力」をお持ちの方	
25	水	9:30 体育館裏テラス	5km走+50分LT走	【早番8:30】筋トレ+FREE走
		19:00 体育館裏テラス	3000mT.T.+αメニュー	
29	日	※7:30 体育館裏テラス	クロカン3時間走+αメニュー	

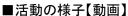
■活動ブログ

■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。







■体験入会・お申込み



体験無料。

