

5/8 スタート

特別企画 NRアカデミーカリキュラム (予定)

		共通配信	アカデミー	補足
7	木	ランニングメンバー 全員	■ 講義 (有酸素・L.T.) (政)	第1回 28分のレクチャー
8	金	☑ 週末メニュー	■ メニュー	
9	土			
10	日			
11	月		● エクササイズ"など" (政) ■ メニュー	メニュー 配信 1週間分ずつ 走カ別
12	火	ミーティング 水曜のメニュー案		
13	水			
14	木		■ 講義 (インターバル) (政)	
15	金	週末メニュー案		
16	土			
17	日			
18	月		● エクササイズ"など" Q&A ■ メニュー	
19	火	ミーティング 水曜のメニュー案		
20	水			
21	木		■ 講義 (フォーム効率・こけし) (政)	
22	金	週末メニュー案		
23	土			
24	日			
25	月		● 総合的アドバイス Q&A ■ メニュー	
26	火	ミーティング 水曜のメニュー案		
27	水			
28	木		■ 講義 (テーマ未定)	
29	金	週末メニュー案		
30	土			
31	日			

参考資料 をその都度 閲覧 できるようにします。

届いたご質問 に対しては、動画または メール文章にて 皆 ほぼ宛に回答します。