



NPOニッポンランナーズ

【当日】080-5966-0711

【通常】043-481-0711

佐倉市栄町10-12-1F

ニッポンランナーズ東京

2025

11月予定表

テーマ		狙った大会で好走		アップ時は暖かいウェアで保温 メイン練習時は軽やかなウェアでのびのびと走りましょう ストレッチ等、日頃からの身体ケアを大切に	
11月		場所	時間	予定メニュー	その他
1	土	zoom活動 体幹ストレッチ	16:00	★体幹ストレッチ&腹筋エクサ・45分 体幹深層のストレッチ&フォーム改良エクササイズ	■オンライン活動 東京地区の皆様は無料 zoom情報:前日メール配信
7	金	外苑絵画館前広場 【第21回】	18:45	★10K[8.00]【特設18:40ST】 途中の出入り自由 ★7~10Kペース走 19:00~20:00 (60分を目安) 大会2週間前を想定 アップ後スタート	18:30先トレ 身体温めエクササイズ
14	金	東京体育館 【第22回】	18:45	★1K×4(7.5分毎ST)+400M×7(3.5分毎) ★「ストレッチ・エクサ+10分快調ラン」×3セット	18:30先トレ 寝そべて腹筋
21	金	外苑絵画館前広場 【第23回】	18:45	★30分ラン[6.30 8.00 各自] +【2択】 【A】1K×1~3(8分毎) 【B】100M流し×20(1分毎ST) 脚筋力強化 大きなフォーム	つくば・大田原など 大会前の控え目練習
28	金	外苑絵画館前広場 【第24回】	18:45	★1K×10 (6.5分毎ST) ★1K×5(13分毎ST) ★2K[1Kまで8.00→残1Kペースアップ]×3	18:30先トレ スクワット 骨盤エクササイズ

12月		場所	時間	予定メニュー	その他
3	水	zoom活動 体幹ストレッチ	19:30	★体幹ストレッチ&腹筋エクサ・45分 体幹深層のストレッチ&フォーム改良エクササイズ	■オンライン活動 東京地区の皆様は無料 zoom情報:前日メール配信
5	金	東体 or 外苑	18:45	★3~5K×2 ★野外ラン など	いちょうイベント状況を鑑みて 詳細を詰めたと思います
12	金	東体 or 外苑	18:45	★未定	
19	金	イルミネーション RUN JR信濃町駅改札 発着	18:20 出発	★★★イルミネーションラン120分 18:20~20:20 都内イルミネーション名所をゆっくりめぐるマラニック 【移動ペース】 8.00/K 人が多いエリアはWALK 六本木ヒルズ・けやき坂 赤坂・TBS方面	■OPEN開催■ 佐倉、柏地区の方も参加されるかも しれません。 (一般ご参加費¥2,200)
26	金	休み			

当面の予定			
1月 予定	09(金)	10(土)15:00~	16(金) 23(金) 合計4回の活動