

ニッポンランナーズ東京

2026

1月予定

テーマ		体のメンテ 丁寧な準備により ケガ無く走り続ける		最も冷え込む季節ですが、コンスタントに練習会にご参加ください。仲間とコーチと顔を合わせて、刺激しましょう。	
1月		場所	時間	予定メニュー	その他
8	木	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
9	金	外苑絵画館前広場 【第28回】	18:45	★野外ラン60分[8.00] アップ後18:55 出発 ★1K×7(8分毎ST) ★奇数1K⇄偶数ストレッチ 交互	18:35先トレ 1Kゆったりラン
10	土	予定変更		週末練習会を予定していましたが、1/31(土)に変更させていただきます	
16	金	東京体育館 【第29回】	18:45	★2~3K(15~18分)ペース走×3セット レース想定ペースを意識してゆとりを持って走るペース走 ★「1K[8.00]+そのまま200~400M快調ラン」×4	18:30先トレ 腹筋強化
23	金	外苑絵画館前広場 【第30回】	18:45	★30~40分走(4~8K)ペース走 or JOG +1K×3~4(8分毎ST) ★野外ラン45分[8.00]+1K×1 途中ストレッチ休憩	18:30先トレ エクササイズ
25	日	完走想定日		館山若潮 勝田全国マラソン 新宿シティーハーフ	
30	金	予備日	***	荒天中止が生じた際は振替開催	
31	日	皇居練習会 拠点:桜田門前広場 【第31回】	9:15	【A】皇居1周5K×4本 (33分毎ST) 【B】皇居1周5K×2~3周[8.00] 終了後希望者で昼食会(当日の流れで決めたいと思います)	ランステ等をご利用ください 途中合流 早退 自由にアレンジしてください トイレは9:00から利用可能

2月		場所	時間	予定メニュー	その他
5	木	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
6	金	東京体育館	18:45	★「400M×5(3分毎ST)+5~7分間走(≒1K)」×2セット ★野外ラン を予定	
13	金	東体 or 外苑	18:45	★未定	
20	金	東体 or 外苑	18:45	★未定	
27	金	休み	×		

当面の予定					
3月 予定		06(金)	13(金)	合計2回	年度36回 回数調整月