

ニッポンランナーズ東京 2020

10月

大きな大会は無いけど、実戦練習

クラブ事務局 TEL 043-481-0711
 当日直前 TEL 080-5966-0711

10月	時間・集合場所・メニュー	補足
外苑拠点	雨天中止の判断; 前日17時 または 当日14時を目処にメール配信	小雨の場合は実施させていただきます。
ZOOM	10/10(土) 07:40~08:00(入場07:30~) 10/21(水) 19:00~19:30(入場18:50~)	曜日時間帯を変えながら試験的に開催して参ります。
02(金) 第16回	18:45 神宮外苑・絵画館前広場 集合 ★1K×7 (7分毎ST) (近隣混雑の場合には 500M×10で対応) ★東宮方面60分[7.00] ★フォームチェック&燃費向上	特設練習 18:30~ ストレッチ&WALK ※プロ野球 ヤー広(混雑?)
09(金) 第17回	18:45 神宮外苑・絵画館前広場 集合 ★7~10K[6.30] 特設に合流 ★坂巡り60分[6.00] 道中の坂でインターバル数回 ★「エクササイズ(2分間)+1~2K」×4セット(14分毎ST)	特設練習 集合後18:50ST ★10K[6.30]
16(金) 第18回	18:45 神宮外苑・絵画館前広場 集合 ★「2K+400M」×4(高負荷・14分毎ST) ★400M×10 (低負荷・とてもゆったり間隔) ★25分ラン[6.30・残1Kフリー]×2	
18(日) 第19回 [9/25代替]	10:00 神宮外苑・絵画館前広場 集合 休日開催 ★1K×7 (10分毎ST)+ダウンJOG+ストレッチ ★90分 野外ラン[8.00] 赤坂方面(間隔を広くとって)	しばらく参加できずにいる方、是非お越しください。
23(金) 第20回	18:45 神宮外苑・絵画館前広場 集合 ★4K[4.45・2K通過後フリー]×3 (間3分休) ★4K[6.00・残2Kフリー]×2 (間4分休) ★東宮御所方面 ゆっくりラン&WALK 60分	※プロ野球 ヤー中(混雑?)
11月	【開催日】06(金)・13(金)・20(金) 【休み】27(金)《中止が生じた場合の予備日》	9/30(金) 活動お休み
06(金) 第21回	18:45 神宮外苑・絵画館前広場 集合 【特設先練18:30ST】【通常は18:45集合→アップ】 ★90分ペース走 長く走る日 ★1K×10 (8分毎ST)	◆佐倉開催の走り込み◆ ★10/31(土)8:45集合 20K走(イベント) ★11/14(土)9:00集合 30K走(定期練習会)

10月	02	16
4回	09	17
	16	18
	18日	19
	23	20

11月	06	21
3回	13	22
	20	23
	27	予

12月	04	24
4回	11	25
	18	26
	23水	27
	25	

1月	01	元旦
3回	08	28
	15	29
	22	30
	29	

2月	05	31
3回	12	32
	19	調整
	26	調整

3月	05	調整
4回	12	調整
	19	調整
	26	調整

◆練習会時のルール◆

- 集団で走ることは避けます。
- 他の方と2Mの間隔を心がけます。
- 他の歩行者ランナーへの配慮、他から私たちがどのように見られているかにも気を配っての行動にご協力ください。
- 体調の優れない方はお休みください。