

ニッポンランナーズ東京 2020

11月

良いフォームで走り込む

クラブ事務局 TEL 043-481-0711

当日直前 **TEL 080-5966-0711**

11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	11/10(火) 19:00~19:30(入場10分前から) ■冬のランニングアドバイス&ストレッチ 11/25(水) 19:00~19:30(入場10分前から) ■体幹引き締めエクササイズ	
06(金) 第20回	18:45 神宮外苑・絵画館前広場 集合 【特設先練】18:30ST 【通常】18:45集合→アップ→19:00頃から練習に合流 ★90分ペース走 長く走る日[18:30~20:00] ★1K×10 (8分毎ST) [18:30~19:50]	特設は各自アップ →18:30スタート。 長く距離を踏みます。 ペーサー6.30 5.30 有
13(金) 第21回	【※】15:30 神宮外苑・絵画館前広場 出発 【特設練習】 ★3時間WALK (~18:30)  18:45 神宮外苑・絵画館前広場 集合 ★30分ラン[5.30~5.00/6.30/8.00]+【2択】 5K[4.30] 1K×2~3	【特設・3時間WALK】 代々木公園、渋谷、赤坂などを巡ります。移動中の荷物はご自身で管理してください。終了後解散or通常練習へ合流。
20(金) 第22回	18:45 神宮外苑・絵画館前広場 集合 ★5K[5.30・残2Kフリー]×2 ★4K[6.30・残1KFREE]×2 ★野外ラン&WALK	18:25~先練 腹筋&WALK
27(金) 【10/23代替】 第23回	18:45 神宮外苑・絵画館前広場 集合 ★6K[4.55・残2Kフリー]×2 ★5K[6.00・残1Kフリー]×2 ★60分ペース走[7.00]給水タイムを挟みながら	18:30~先練 100M流し×10
その先	12/4金 11金 18金 ※23水イルミネーションラン 【休み】12/25金 1/1金	◆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。
04(金) 第24回	18:45 神宮外苑・絵画館前広場 集合 【特設先練】18:30ST 【通常】18:45集合→アップ→19:00頃から練習に合流 ★90分ペース走 長く走る日 ★「ラダードリル&1K or 10分間ラン」×4	

10月4回	02	16
	09	☔
	16	17
	18日	18
	23	☔

11月3回	10/30	19
	06	20
	13	21
	20	22
	27	23

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

1月3回	01	元旦
	08	28
	15	29
	22	30
	29	

2月3回	05	31
	12	32
	19	調整
	26	調整

3月4回	05	調整
	12	調整
	19	調整
	26	調整

12/13(日)
14:00~15:00
NR忘年会 (zoom)



オンラインにて一年を締めくくる「NR忘年会」を開催します。(お申込不要)

★コーチの省み挨拶 ★《事前撮影》メンバーの皆様ご参加型「2020年を表す『漢字一文字』」&ミニコメント。などを予定しています。