

1月		集合時間・場所	予定メニュー(変更の場合あり)
6	水	※9:00ST 体育館玄関前	距離走
		19:00 体育館裏テラス <i>ナイト練</i>	ビルドアップ走
10	日	8:00 体育館裏テラス	オリジナル変化走
13	水	9:30 体育館裏テラス	ロングインターバル走
		18:30受付～19:00ST 体育館裏テラス <i>ナイト練</i>	時間走
17	日	8:00 体育館裏テラス	ロングインターバル走
20	水	9:30 体育館裏テラス	ビルドアップ走
24	日	8:00 体育館裏テラス	タイム計測+ペース走
27	水	9:30 体育館裏テラス	ペース走
		19:00体育館裏テラス <i>ナイト練</i>	インターバル走
31	日	【全NR】佐倉岩名ロングディスタンス2021 40Kペース走《平坦基調ロード2.5K折返》8:15集合 8:30ST 30K迄ペースランナー[4.00 4.15 4.30 4.55 5.30 6.00 6.30] 30Kチーム[7.00] 20Kチーム[8.00] 【1月初旬改めて詳細発表】	

NRアカデミー(第2期)開講 ～身体バランス・栄養・休養からトレーニングを見つめる～

【聴講方法】オンラインzoomにて「60分LIVE」または「講義の映像を後日YouTubeにて閲覧(期間限定)」

★江口典秀トレーナー・身体バランス&故障予防60分

①1/20(水・**無料講座**) ②2/24(水) ③3/24(水) いずれも19:30～20:30

★齊藤太郎・ペース走ビルドアップ論45分+質疑応答 2/13(土)15:00～16:00

★小西政弘・トレーニング論45分+質疑応答 3/07(日)15:00～16:00

★東隆彦・栄養45分+質疑応答 3月中(日程調整中)15:00～

★zoom Q&A 懇親会1回

【受講料】全講義パッケージ¥3,850(クラブ外¥5,500)

※1/20(水)江口トレーナー講義のみNR会員の方には無料公開

【お申込】練習会にて or 事務局へメール

