

ニッポンランナーズ東京 2021

5月

かまないフォームでスピード向上

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

5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	5/12(水) 19:30~20:00(入場5分前から) 黙々とエクササイズ&ストレッチ 第2回 (他地区の方にも声かけさせていただきます)	『Zoom』のご利用方法がわからない方はお問合せください。 個別に対応、アドバイスさせていただきます。
07(金) 第05回	18:45 神宮外苑・絵画館前広場 集合 ★400M×15 (3分毎ST) 3本ごとにエクササイズ ★「400M+400M+150m JOG」×5セット ★25分ペース走(or 拠点にてエクササイズ)+1K×3(8分毎)	18:30から拠点にて体操やストレッチを行っています。
14(金) 第06回	18:45 神宮外苑・絵画館前広場 集合 ★50分間基本動作徹底(ずっと拠点付近にて実施) インターバルやご自身JOGへ自由に移動してください。 ★選択「1K、1,3K、2K」×4 (13分毎ST)	先ラン18:20ST 20分JOG[7.00]
23(日) 第07回	9:45 ジョグポート有明 (ロビー) ジョグポート有明 (jogport.com) 受付9:30頃~/終了11:45頃 ★ぐるり公園迄1.5K(往復3K)ゆっくりラン 現地海沿いコース ★1K×6(9分毎ST) or 海を眺めながらJOG 希望者は終了後、防災公園にてJOGとストレッチ	最寄り駅; りんかい線・国際展示場駅 【ランステ】 ジョグポート有明 利用料¥700 ロッカー、シャワー
28(金) 第08回	18:45 神宮外苑・絵画館前広場 集合 ★2Kギアチェンジ走 【A】5.00→FREE×5 【B】6.00→FREE×4 【C】7.00→FREE×3 ★野外ラン70分[7.30] (集合後すぐ出発)	18:35から拠点にて エクササイズなど 集合後短時間アップ →メイン練習へ
6月	04(金) ★坂巡りラン[移動7.00] ★25~30分ペース走×2 セット間ストレッチ 11(金) 18(金) 26(土)	プロ野球 5/21ヤ-DeNA



4 ~ 9月	4月	休 4月・全4回、終了 休 (4回)	10 ~ 3月	10月	01 08 休 22 29 30土 (5回)
	5月	07 14 休 23日 28 (4回)		11月	休 12 19 26 (3回)
	6月	04 11 18 休 26土 (4回)		12月	03 10 17 休 休 (3回)
	7月	02 09 16(16▲) 休 休 (3回)		1月	07 14 16日 21 28 (5回)
	8月	休 13 20 休 (2回)		2月	休 11祝 18 25 (3回)
	9月	03 10 17 休 25土 (4回)		3月	(0回)雨天中止分を代替開催