

# ニッポンランナーズ東京 2021

**9月**

視界に入ってきた大会への準備

 クラブ事務局 TEL 043-481-0711  
 当日直前 [TEL 080-5966-0711](tel:080-5966-0711)

9月	時間・集合場所・メニュー	補足
ZOOM	9/11(土)16:00~16:45 体幹ストレッチ45分 9/16(木)19:30~20:15 体幹ストレッチ45分 9/26(日)16:30~17:30 NRアカデミー(単発) フルマソン残り半月~1カ月のメニュー組み立て方	Zoom情報は改めてメール配信します。 NR東京の方は全て無料にてご参加いただけます。
8月省み	8/13(金)雨天中止 8/20(金)開催	年度内13回練習会終了
拠点変更	外苑周辺の規制が終了するまでの間『迎賓館』前の広場を拠点とさせていただきます。今後の社会情勢に応じて柔軟に対応させていただきます。	集合場所 QRコード 
03(金) 第14回	18:45 迎賓館前の広場 集合 【長時間特別活動】 ★「エクササイズ→25分ラン(ご自身で)」×2セット ★1K×6(7.30毎ST) 3.3Kコース1周で3本	20:00終了
10(金) 第15回	18:45 迎賓館前の広場 集合 【長時間特別活動】 ★60~80分間ペース走 19:00ST~20:20迄 >60分経過後 拠点にて ★100M×10(1分毎ST)	アップ後19:00メイン練習ST 流れ解散 20:30迄スタッフ残っています。
17(金) 第16回	18:45 迎賓館前の広場 集合 ★野外ラン60分[7.30] 途中でストレッチ+流し ★30~60分間ペース走 >35分経過後 拠点にて ★400M×5(3.5分毎ST)	20:00終了
25(土) 第17回	14:00 神宮外苑絵画館前広場 集合 ★1K×10(8分毎ST) 800M 1.3Kなどアレンジ可 アップ+軽めJOG 1本目14:30ST 16:00頃終了予定	18:00プロ野球で混みだす前に練習を終えられる時間を考えました。
10/1(金) 第18回	18:45 神宮外苑絵画館前広場 集合 ★5Kタイム計測+軽めインターバル ★エクササイズ&WALK 【以降は外苑を拠点予定】	オリパラ後の外苑近隣の状況を見て、この先の活動計画を練ってまいります。
10月	01(金) 08(金) 22(金) 29(金) <del>10/30(土)</del> →11/13(土)14:30~に変更させていただきます。 【お休み】15(金)	主要大会と重なるため 10/30(土)の週末練習会を 11/13(土)に変更させていただきます。

4 ~ 9月	4月	休	09	16	18日	23	4回終了	10 ~ 3月	10月	01	08	休	22	29	11/13 (5回)
	5月	雨	14	休	23日	28	3回終了		11月	休	12	19	26	11/13 (3回)	
	6月	雨	11	18	休	26土	3回終了		12月	03	10	17	休	休	(3回)
	7月	03	雨	16(16▲)	休	休	2回終了		1月	07	14	16日	21	28	(5回)
	8月	休	雨	20	休		1回終了		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				