

スピード持続力の向上

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 |
|---------------------|--|--|
| ZOOM | 11/11(木)19:30~20:15 体幹ストレッチ45分 11/24(水)19:30~20:15 体幹ストレッチ45分 | 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。 |
| 05 (金) 第20回 | 18:45 神宮外苑絵画館前広場 集合 🌲🌲🌲 ★選択「2K・3K・4K」×3 (20分毎ST) 実戦練習 ★ゆったりJOG&フォーム養成エクサ(新国立周辺にて) | 先練18:30~ 股関節ほぐし |
| 12 (金) 第21回 | 18:45 外苑絵画館前広場 集合 ★「基本動作+10分ラン(1~2K)」×3セット ★「基本動作+100M流し×10」×3セット ★400M×10~15 (3.5分毎ST) | プロ野球 CS・FS (18:00) |
| 13 (土) 第22回 | 14:00 ジョ外苑絵画館前広場 集合 ★2時間周遊ラン[8.30ペース・時々WALK・給水休憩] 集合後出発【拠点に荷物は置かない形で準備願います】 ★1K or 1.3K ×10 (9分毎ST) 集合後、アップ→メイン練習ST 外苑が大混雑している場合には、 新国立競技場外周(大回りで約1K)へ移動 メニューをアレンジして実施 | 久々の週末練習会です。 プロ野球 CS・FS (18:00) 混雑見込 |
| 19 (金) 第23回 | 18:45 外苑絵画館前広場 集合 ★【特設18:15ST】16K[6.00] (随時合流可) 1.3K周回×12周 (3周で4Kの計算) ★2K[7.00→残1Kフリー]×4 ★野外ラン | 先練18:15~ 16Kスタート |
| 26 (金) 第24回 | 18:45 外苑絵画館前広場 集合 ★3~6Kタイム計測(上限33分)+1K×2~3(7分毎ST) ★徹底フォーム養成&バランスチェック +軽めラン | 先練18:30~ おしゃべりストレッチ |
| 12/3 (金) 第25回 | 18:45 外苑絵画館前広場 集合 ★1K or 1.3K×7(8分毎ST) 【特設18:50出発】 ★遠出イルミネーションなど巡るラン100分[8.30時々WALK] (終了20:30時頃帰還) | |
| 12月 | 金曜外苑 03(金) 10(金) 17(金) | |

<練習会開催数について> 10月までに19回の活動を終わりました。年間36回の活動を行います。

【01月】07金 14金 16日 21金 28金

【02月】11金 18金 25金※サブアリーナ 【3月】04金(10/22振替)