

ニッポンランナーズ東京 2022

5月
フォーム&スピード養成

 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
06(金) 第03回	18:45 「東京体育館トラック」集合 ★400M×15 ★『ストレッチ&10分間各自ラン』×4セット	
12(木)	19:30~ ZOOM 体幹ストレッチ45分	NR東京の方は無料
13(金) 第04回	18:45 「〔外苑〕絵画館前広場」集合 ★5K計測 または 上限35分間ペース走 +【2択】 ★400M×5(3分毎) ★ダウンラン15分	
14(土) 第05回	14:30 「東京体育館トラック」集合 ★400M×20 (3.5分毎ST) +ダウンラン 途中終了や1本抜かしなど自由にアレンジしてください。 ★野外ラン75分〔8.00〕+流し	六大学野球
20(金) 第06回	18:45 「〔外苑〕絵画館前広場」集合 ★1K×5(7分毎ST)+400M×5(3分毎ST) ★『体幹徹底強化+1K(または6分間走)』×5セット	※東京体育館トラックが 利用不可日のため拠点変更。
27(金)	休み	
6月	時間・集合場所・メニュー	補足
03(金) 第07回	14:30 「東京体育館トラック」集合 ★『1K+(6分後)+400M』×5(1セット10分) ★エクサ&ストレッチ+200M流し×10 各自JOGタイムを織り交ぜながら進めます。	プロ野球・セパ交流戦 ヤ－西
10(金)	休み	
11(土) 第08回	14:30 「東京体育館トラック」集合 内容未定	

【6月】

 03(金) 11(土) 14:30
 17(金) 24(金)

4 ~ 9月 19 回	4月	<08 15 OPEN活動> 22 24日(2回)	10 ~ 3月 20 回	10月	07 14 15± 21 28 (5回)	
	5月	06 13 14± 20 休 (4回)		11月	休 11 18 25 (3回)	
	6月	03 休 11± 17 24 (4回)		12月	02 09 16 18日 (4回)	
	7月	休 08 15 休 29 (3回)		1月	06 13 15日 20 休 (4回)	
	8月	05 休 休 26 (2回)		2月	03 10 休 18± 24 (4回)	
	9月	02 休 16 23祝金 30 (4回)		3月	(0回) 荒天中止分を代替開催	
	特別活動	コロナ感染拡大の収束状況を見守りながら、安全な形で企画開催したいと思います。 ◆マラニック ◆合宿 ◆大会参加(楽しみ・交流重視) ◆走り込み外苑2時間走				
				金夜31回	土日祝8回	