

ニッポンランナーズ東京 2022

9月
レース想定ペースへの移行

 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
02(金) 第14回	18:45 「外苑絵画館前広場」集合 ★3~5K×2 [①19:00ST ②19:30ST] または 60分走り続ける形 ★フォームチェック&アドバイス(1人5~8分ずつ)	小雨予報の場合には 東京体育館に変更します。 プロ野球 ヤー中
08(木)	20:30~ ZOOM 体幹ストレッチ・45分 体の深層をほぐすストレッチと覚醒させるエクササイズ。	NR東京の方は無料
09(金)	休み	プロ野球 ヤー広
16(金) 第15回	18:45 「東京体育館トラック」集合 ★400M×15(3.5分毎ST・100M移動) ★300M×15(3.5分毎ST・ゴール地点から次ST) ★野外ラン+200M流し×3	先練18:35~ 腹筋
23(金) 秋分の日 第16回	※9:30 「外苑絵画館前広場」集合 アップ後9:50頃ST (~11:50頃まで) ★120分走り込みペース走《1.3K周回・3周で4K計算》 拠点にコーチが待機 途中、コースアウトして野外ランに行かれても構いません。	小雨決行 雨天中止 (夜 プロ野球 ヤーDe)
30(金) 第17回	18:45 「東京体育館トラック」集合 ★1K×7(7分毎ST) ★フォームチェック&修正エクササイズ など	先練18:35~ ストレッチ プロ野球 ヤー巨
10月	時間・集合場所・メニュー	補足
01(土)	16:00~ ZOOM 体幹ストレッチ・45分	NR東京の方は無料
07(金) 第18回	18:45 「外苑絵画館前広場」集合 ★3~5K×2 [①19:00ST ②19:30ST] ★1K or 1.3K ×5 (9分毎ST)	【補講】ダウン20分ラン

【10月】活動日

 07(金) 14(金) 21(金)
 15(土) **レガシーハーフ前日の為** 22(土)に変更します。

■特別活動

 9/21(水) 筑波山M字ウォーク
 10/2(日) アクアラインマラソンコース試走
 佐倉の予定表をご覧ください、コーチ・事務局
 までお問合せ下さい。

■2022年度開催日程■

 【09月】02 休 16 23**祝金** 30 (4回)
 【10月】07 14 21 **22土** 28 (5回)
 【11月】休 11 18 25 (3回)
 【12月】02 09 16 18**日** (4回)
 【01月】06 13 15**日** 20 休 (4回)
 【02月】03 10 休 18**土** 24 (4回)
 【03月】(0回) 荒天中止分を代替開催
 これまでの雨天中止は2回 (5/13と7/15)です。