

走り込み・実戦練習

クラブ事務局 TEL 043-481-0711

当日直前 [TEL 080-5966-0711](tel:080-5966-0711)

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)	18:45 「外苑絵画館前広場」集合 ★3~5K×2 [(1)19:00ST (2)19:30ST] ★1K or 1.3K ×5 (9分毎ST) 【補講】有志ダウンラン20分[7.30]20:00~20:20	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
09(日)	■皇居20Kラン ※9:00 「和気清麻呂像」(大手濠緑地)集合 ランステ or ロッカーをご利用いただき、走れる状態で集合 ★皇居4周20K 5K[7.00・35分]×4周 (1周毎に3分休息) 途中抜け自由。 ゆとりのある方は周回後半ペースアップしても構いません。	参加費¥2,200【担当:齊藤】 10月は定期活動が6回と多い こともあり、特別活動(参加費 徴収活動)として、1設定のみ で開催させていただきます。 走り方のご相談、いつでもど うぞ。
14(金)	18:45 「東京体育館トラック」集合 ★1K×7(8分毎ST) 600M・800Mなどアレンジ可 ★調整、基本動作+15分快調ラン×2セット	
21(金)	18:45 「外苑絵画館前広場」集合 ★60分ペース走 (ひたすら走り込み) ★「基本動作+10分ラン(1~2K)」×4セット 【補講】有志ダウンラン ★20分[7.30]20:00~20:20 マラソンに向けたスタミナ補充	先練18:25~ 腹筋強化 21(金) 22(土) ミニ合宿のように 過してください。
22(土)	※9:30 「東京体育館トラック」集合 ★アップ15分ラン+400M×20 (3.5分毎ST)+ダウン15分ラン 10本終了時にリセット休憩 ★野外遠出ラン120分[8.00] (集合後すぐ出発)	日本シリーズの可能性あり 外苑の混雑を避けて 東京体育館にしました。
11月	時間・集合場所・メニュー	補足
11(金)	18:45 「外苑絵画館前広場」集合 ★JOG&ストレッチ中心 大会前調整 ★30分JOG or ペース走+1K×3(7.5分毎ST)	

【11月】活動日

練習会 11(金) 18(金) 25(金)

zoomストレッチ 10(木)19:30~

毎週大会が開催される為、敢えて週末練習会は
取り入れておりません。

佐倉、柏地区の練習会にも是非お越しください。

■2022年度開催日程■

【09月】02 休 16 **【23祝中止】** 30 (3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3回

(5/13 7/15 **9/23**)。