

ニッポンランナーズ東京 2023

3月
大会への調整、フォーム見つめ直し

 クラブ事務局 TEL 043-481-0711
 当日直前 **TEL 080-5966-0711**

3月	時間・集合場所・メニュー	補足
03(金) 第35回	18:45 「外苑絵画館前広場」集合 年度最終 東京マラソン2日前 ★調整系練習(JOG+ストレッチ+刺激1K) ★30分間走 +1K×3 などを予定	18:30～先練 拠点にてストレッチ
10(金) 第36回	18:45 「東京体育館・トラック」集合 ★「補強ストレッチ徹底⇄各自JOG」45分 +1K×1～2 ★400M×12(3.5分毎ST) ★野外ラン60分[7.30]+流し	18:30～先練 拠点にて腹筋
16(木)	19:30～ ZOOM 体幹ストレッチ・45分 体の捻り 割体(かつたい) 腹筋強化	NR東京の方は無料
24(金) 予備日	18:45 「外苑絵画館前広場」集合 【振替開催】 ★外苑周回での1Kインターバル ★坂巡り60分 ※3/10(金)までに36回が終了した場合は以下の特別活動を開催します。【↓】 18:55「JR信濃町駅改札」集合 【特別活動】 ★野外90分坂巡りラン 移動[8.00] 4か所の坂道で自由時間 赤坂方面 参加費¥1,500(現金)	雨天中止場生じた場合には振替開催日。 予定通りの場合には特別活動。
26(日)	第40回佐倉マラソン NR東京からのボランティア協力は ペースランナー(2名) 給水所(3名) お手伝いありがとうございます。	

1年間ありがとうございました。

4月	2023年度	補足
13(木)	19:30～ ZOOM 体幹ストレッチ・45分	
14(金) 第01回	18:45 「外苑絵画館前広場」集合 年度スタート練習会 インターバル系 野外ランを予定	「東京体育館トラック」 練習会拠点としての利用は、 団体利用許可の年度更新審査を経てからの利用となる見込みです。
以降の 予定	4/21(金) 28(金) 4/30(日) マラニック開催	