

ニッポンランナーズ東京 2024 4月予定表

テーマ		シーズンのリセット フォーム養成 スピード強化			
4月	場所	時間	予定メニュー	備考	
5	金		お休み		
11	木	19:30 ~ 20:15	★体幹ストレッチ&腹筋エクサ・45分 45分間かけて体のバランスを整えます 【zoom情報】前日メール配信	■オンライン活動 東京地区の皆様は無料	
12	金	18:45	2024年度スタート ★選択「1K、1.3K、2K〔集団走5.30→Free〕」×4セット (13分毎ST) ★野外ラン40分〔7.30〕途中ストレッチ +そのまま15分FREEペース(2~3K) orストレッチで締め括り	秩父宮;ラグビー	
19	金	18:45	★「400M×5(3.5分毎ST)+5分間快調ラン」×2セット ★「基本5分+5~8分間快調ラン」×4セット	プロ野球 ヤーDe 秩父宮;ラグビー 先トレ18:30~ 覆そべっての補強	
26	金	18:45	★1K×8 (7分30秒毎ST・60分間) ★1K×4 (15分毎ST) 奇数①③⑤⑦ラン 偶数②④⑥⑧ストレッチ・エクサ ★3~5K×2本 ①19:00ST ②19:30ST	先トレ18:30~ おしゃべりストレッチ 【補講】8本終了後続行 +1K×2	

4月の特別活動		時間	予定メニュー	その他
28	日		9:00拝島駅集合 スタッフ車orロッカーに大きな荷物を保管 20~23K [ウォーキング時々ラン] 多摩川沿い、玉川上水、自然と地形を楽しむコース	3/30下見後、 要項を發表します。 【ご参加費】¥4,400
29	月		8:30拝島駅集合 スタッフ車orロッカーに大きな荷物を保管 27~30K [移動8.00ペース、時々ウォーク] 約5時間(昼休憩含) 多摩川沿い、滝山など、自然と地形を楽しむコース	3/30下見後、 要項を發表します。 【ご参加費】¥4,400

5月	場所	時間	予定メニュー	その他
3	金		お休み	
10	金	18:45	★未定	プロ野球 ヤー巨
15	水	19:30	★体幹ストレッチ&腹筋エクサ・45分 45分間かけて体のバランスを整えます 【zoom情報】前日メール配信	■オンライン活動 東京地区の皆様は無料
17	金	18:45	★未定	
24	金		お休み	
31	金	18:45	★未定	

その先の特別活動	内容
6/08(土) 葛西ナイトハーフマラソン	葛西臨海公園 18時スタートの大会です コーチ陣も出場予定です 楽しく走りませんか?
7/20(土)~21(日) 富津懇親合宿	実業団・箱根有力チームの常宿「志ら井」さんにて開催
7/26(金) ▲富士登山競走	【山頂コース】7:00ST 【五合目コース】9:00ST

2024年度 NR東京活動計画（案）

	1	2	3	4	5	6	合計	ピンク色 金夜活動日 赤+白字 土日活動日 特別活動など補足↓
								前期↓
4月	05	12	19	26			3	29 月祝 マラニック
5月	03祝	10	17	24	31		3	19 日 青葉の森リレーマラソン 31 金 オリゴノール練習会（通常の活動+野外講義）
6月	07	14	21	22 土	28		4	08 土 葛西ナイトマラソン5K 10K 22 土 外苑以外
7月	05	06 土	12	19	26 ▲		3	06 土 外苑 森のビアガーデンBBQ懇親会 20 土 ~21 日 【夏合宿】富津 26 金 富士登山競走
8月	02	09	16	23	30	31 土	3	31 土 土曜早朝練習
9月	06	13	15 日	20	27		3	15 日 皇居などで走り込み 29 日 【特】アクアラインMコース下見ラン30K
								後期↓
10月	04	11	18	19 土	25		4	13 日 レガシーハーフ+懇親会？
11月	01	08	15	22	29		4	10 日 ちばアクアラインマラソン 24 日 つくばマラソン
12月	06	13	15 日	20	27		4	15 日 走り込み 20 金 イルミネーションラン
1月	03	10	12 日	17	24	31	5	12 日 マラニック
2月	07	14	21	28			3	
3月	07	14	21	28			0	30 日 佐倉マラソン 3月は残り回数の調整に充当。
計							39	年間36回開催（荒天中止を考慮して39回計画）