

青山学院大駅伝部 & 絆ランニング倶楽部 合同練習会

アスリートキャリアセンター 第21回練習会 概要

○開催日：2023年6月18日(日)

○会場：相模原キャンパス

○参加費：ホームページに記載

<https://www.acckizuna.com/runningclub>

○集合時間：10時00分

○募集期間：5月5日(金)～6月14日(水)

○応募方法：下記のリンクより、お申込みください。

<https://www.acckizuna.com/reservation>

○お問合せ：アスリートキャリアセンター事務局

担当：伊藤雅一、大杉柊平 info@acckizuna.com

○日程：

09：45 受付(B棟1階)開始・青山学院大学相模原キャンパス正門より入場可能

10：00 更衣室で着替えを済ませ、グラウンド集合

10：05 ウォーミングアップ、コアトレ、動的ストレッチ、筋力トレーニング

10：45 各自アップ

11：15 合同練習(ランニングメニュー)

※1周1.4kmのコースを用いた距離走かトラック練習を行います。

練習見学での参加も可能です。



練習終了後、適宜解散となります。

※時間は変更になる可能性があります。あらかじめご了承ください。

※コロナウイルス感染症対策を十分に実施した上、ご参加ください。

※東京都の指針に則り、実施させていただきます。状況によっては、中止させて頂く可能性もございます。何卒よろしくお願い申し上げます。

