

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15回練習会 概要

○開催日：2022年11月20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：10月13日(木)～11月16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、大杉柗平 info@acckizuna.com

○日程：

9：45 受付開始・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 青トレ（静的ストレッチ編）

10：35 各自アップ

11：00 目安 21～30km 走スタート

A チーム：練習参加（距離を減らしての参加も OK）

B チーム：2.8km×3本・1.4km×3本

（3分30秒ペース・4分ペース）

C チーム：青学生と同じコースを集団ジョグ

※ペースと距離は参加者で要相談

D チーム：練習観戦

各チーム練習終了後、適宜解散となります。

※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。

