

# 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30回練習会 概要

○開催日：2024年5月25日（土）

○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：15時00分

○募集期間：4月12日(金)～5月22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](mailto:info@acckizuna.com)

○日程：

14：45 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

15：00 更衣室で着替えを済ませ、グラウンド集合

15：05 コアトレ、筋力トレーニング、ウォーミングアップ、動的ストレッチ

16：00 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。

※天候等の状況によっては、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。

