

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7回練習会 概要

○開催日：2021年11月27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：9時45分

○募集期間：10月20日～11月23日

○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 aoyamagakuin.ito@gmail.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（体幹トレーニング等）

10：45 7周アップ

11：00 体操・動きづくり・流し120m×3本

11：15 16km ジョグ（4分～3分30秒程度のペース）※変更する場合がございます。

ペースは天候により、調整する場合がございます。

Aチーム：練習参加16kmジョグ

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

（6分ペース10km・8分ペース3キロ）

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。

