



佐倉
2020年

2020 3月予定表 一般の方

NPOニッポンランナーズ
佐倉市栄町10-12-1F
043-481-0711

テーマ		今できることを積み重ねる			
3月	場所	時間	予定メニュー	その他	
年度最終月間です。大きな大会無くなったこともありメニューを変更しました。新年度の年会費・4月月会費は3月26日お引き落としとなります。					
4	水	岩名・トラック内	※9:15	坂巡り100分ラン インターバル (終了11:20)	11:30~ 日頃の練習コース清掃活動
7	土	岩名・玄関前	9:30	1Km×15(ロード&クロカン・6分毎ST) ロードペース走	13:30~15:00【一般の方向け】 ランニング入門教室 ¥500
9	月	八千代 陸上競技場	19:00	400M×20	特別練習会【参加費】¥1,100 マスター、佐倉RE+ の方は無料 クラブ外の方¥1,500
11	水	岩名・玄関前	9:30	クロカンペース走 基本動作&100M流し×30	
14	土	岩名・玄関前	9:30	基本+軽めインターバル	
15	日	※岩名 【特別練習会】	9:00ST	5K×4[4.00] 間7分休+ダウン5K[5.00] (各自更衣&アップ) ロード2.5K折返	特別練習会【参加費】¥2,200 マスター、佐倉RE+ の方は無料 クラブ外の方¥2,500
18	水	岩名・玄関前	9:30	佐倉城址公園方面 ロングJOG or ロングWALK	
21	土	岩名・玄関前	9:30	調整10Km 起伏+平地インターバル	
22	日	※岩名	9:30	ロードペース走 L.S.D. など	3/28(土)の代替開催 大会中止後の対応で、陸上競技場を開放する・しないが確定されていません。当初の予定通りに進めたいと考えています。
25	水	岩名	9:30	1Km×15(ロード&クロカン・6分毎ST)	
28	土	活動無し	9:30	※3/22(日)に振替え開催。	
29	日	第39回 佐倉朝日健康マラソンは 開催中止となりました。			

4月	場所	時間	予定メニュー	その他	
クラブ19年目の活動。社会情勢、大会開催状況、施設開放状況に応じて、メニューを柔軟に変更させていただきます。					
1	水	岩名・玄関前	9:30		
4	土	岩名	9:30		
6	月	八千代 陸上競技場	19:00	1000M×10(7分毎ST)	特別練習会【参加費】¥1,100 マスター、佐倉RE+ の方は無料 クラブ外の方¥1,500
8	水	岩名	9:30	WAVE走 【第2水曜】基本燃費向上メニュー	
9	木	ロングウォーク	8:30	京成佐倉駅出発 目的地検討中 15K程度	イベント【参加費】¥2,200一律 【要申込】メールor練習会 (雨天中止)
		★岩名ナイター	18:30	5K[4.30]×4 (間5~7分休)	イベント【参加費】¥1,980一律 (施設料¥300を含みます)
11	土	岩名	9:30	10Kmタイムトライアル	
15	水	岩名	9:30	ロードペース走	
18	土	岩名	9:30	調整練習 起伏インターバル	
19	日	長野・かすみがうらマラソンなど		大会参加を想定して練習会メニュー組み立てていきます。	
23	水	岩名	9:30	タイム計測 エクササイズ&インターバル	
25	土	岩名	9:30	WAVE走《2Kコース》	
29	水	多摩川マラニック		コースは現在検討中です。マラニック+懇親会 の1日プラン。	定期練習会【お休み】

◆その他の連絡◆

北軽井沢合宿

6/20±~22日 2泊3日(土日月)or 1泊2日(土日) 詳細は別紙要項参照 予めご自身で大会エントリー

公式赤Tシャツ(¥8,800)、応援幟(¥2,000)、常時販売しております。
モンベル製ベスト 近く制作販売を予定しています。