



佐倉
2020年

2月予定表 (一般の方用)

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

テーマ		それぞれの目標大会に向けて体調管理。			
2月	場所	時間	予定メニュー	その他	
土曜日活動は01、08、22、29の4回です。 2月下旬に更新のご案内を郵送させていただきます。					
1	土	スポーツ資料館	9:30	野外ラン フォーム養成・疲労抜き+インターバルで心地よく走る	13:30~15:00【一般の方向け】 ランニング入門教室 ¥500
3	月	八千代 陸上競技場	19:00	「2K+1K」×3セット	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
5	水	岩名玄関前 (雨天時は資料館)	9:30	【特設】9:10出発 佐倉マラソンコースラン《17K~35K地点+往復JOG》[7.00] 入念アップ+選択『1K・1.5K・2K』×5	
6	木	佐倉→成田山 WALK 次週にスライドさせていただきました。			
8	土	岩名玄関前 (雨天時は会議室)	9:30	クロカンインターバル クロカンペース走	
		佐倉部門ミーティング			
9	日	佐倉マラソン全コース下見 (約4.5時間 12:00終了予定)		7:30『岩名競技場』出発 全コース42.195Kを視察 ペース[6.30] 【イベント参加費】¥2,200 7:45京成佐倉駅北口(2.7K地点)途中合流参加可能 荷物運搬車がつきます。(ゴール後・岩名更衣室シャワーを使う方は¥150現金)	
12	水	岩名玄関前 (雨天時は資料館)	9:30	宮前・坂3Kコース 起伏攻略ペース走 佐倉マラソンコースラン 《ST~12K・終盤FREE》[6.30]	
		佐倉部門ミーティング			
13	木	佐倉→成田山 WALK		8:30京成佐倉南口出発→成田山解散 (約4時間) [担当;中田]	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)
練習会はありません。					
15	土	小出義雄記念陸上競技場 <small>名称変更日</small>	クロカン駅伝大会 【参加者集合】8:40岩名玄関前 9チームで参戦 (5区間1~4区1.8K、5区3.6K)		13:30~15:00【一般の方向け】 ランニング入門教室 ¥500
19	水	スポーツ資料館	9:30	1Kインターバル or 10K	1月の予定表記載事項は誤りでした。 失礼しました。
22	土	スポーツ資料館	9:30	10Kタイム計測 または 走り込みペース走 +補講	東京マラソン1週間前
		【特別練習会】 ※岩名会議室	12:30	★エクササイズ&ストレッチ(担当;石原コーチ・60分間) 練習後12:00より会議室にて休憩OK。	特別練習会【参加費】¥715(¥650+税) (マスター、佐倉RE+は無料)
26	水	スポーツ資料館	9:30	5K×2 低負荷基本&インターバル	
29	土	スポーツ資料館	9:30	東京マラソン前日調整 インターバル	

3月	場所	時間	予定メニュー	その他	
1	日	東京マラソン2020			多くのメンバーとコーチ陣が出場予定。沿道での応援、宜しくお願い致します。
4	水	岩名・玄関前	※9:15	坂巡りマラニック 選択『1K・1.5K・2K』インターバル	11:30~ コース清掃活動
7	土	スポーツ資料館	8:45	佐倉マラソン『給水』・『ペースランナー』顔合わせ	
		スポーツ資料館	9:30	調整&走込ペース走 佐倉Mコース(4K+30~42K地点ラン)[6.30]	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	9:30	5K×2 基本動作&100M流し×30	
14	土	岩名	9:30	野外ラン 基本+軽めインターバル 大会前日調整	
15	日	アクアラインマラソン公式クリニック			参加者200名(ビギナーの方対象) 指導ニッポンランナーズ ゲスト千葉真子さん
18	水	岩名	9:30	佐倉マラソンコースを利用してランニング	
21	土	岩名	9:30	調整10Km 起伏+平地インターバル	
22	日	※岩名	9:30	佐倉マラソンコース距離確認を兼ねたL.S.D. など	3/28(土)の代替開催
25	水	岩名	9:30	佐倉マラソン前仕上げ練習 身体メンテ低負荷メニュー	
28	土	活動無し	9:30	※3/22(日)に振替え開催。佐倉マラソン前日設営に伴い岩名公園利用不可のため。	
29	日	佐倉朝日健康マラソン			

◆その他の連絡◆

4月以降の流れ

4/1(水)新年度スタート 4/29活動休み・マラニック開催 5/30練習会休み

北軽井沢マラソン参戦と走り込みを兼ねた合宿を開催。(走り込み 楽しみ どちらの目的も尊重します) 松本市の「松本Runらんクラブ」とのコラボ企画です。6/21(日)大会 ★前泊+レース(1泊2日) ★前泊+レース+後泊(2泊3日) 大会エントリーは2/17よりスタート(ご自身でエントリー)

公式赤Tシャツ(¥8,800)、応援幟(¥2,000)、常時販売しております。