



テーマ		大切な練習にコンディションを合わせる 練習会前後の練習に工夫を凝らす			
運動ルールが緩和されたことに伴い、数多くの大会が開催されます。陸上競技場、資料館への入場ができない日がとても増えてしまいます。不都合が生じますが、どうかご理解のほどよろしくお願いいたします。駐車場は常に混雑見込みです、特に土曜日はご注意ください。					
10月	場所	時間	予定メニュー	その他	
3 土	岩名(具体的な場所は前日メール配信)	9:30	★クロカン2周×3~5 ★トラック低負荷 ※ビギナーの方や故障者対象のメニュー	【先練】9:05~9:25 基本+下り坂流し トラック利用不可・公式サッカー	
5 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	
7 水	※城址公園 東側入口付近	9:30	★基礎力強化 芝150M流し×20~30 +公園内30分ラン ★公園内忍耐ラン15分[9.00]×5セット 【更衣テント用意します】	中学生駅伝大会開催に伴い公園利用ができなくなりました。城址公園で活動します。	
10 土	岩名	9:30	★1K×20 ★体幹ストレッチエクササイズ(初心者向け) 【補講】芝素足20分JOG	【先練】9:05~9:25 腹筋強化 【女性資料館利用OK】	
14 水	岩名	9:30	★走り込みペース走 120分(集合後9:55ST/各自アップ) ご自身のリズムで長時間走り続けることを目指します	【女性資料館利用OK】	
17 土	岩名	9:30	★10~16KmWAVE走 ★1Kギアチェンジラン(後半500Mペースアップ)低負荷メニュー	中学生記録会開催 トラック利用不可	
21 水	岩名	9:30	★尚子コース10Kmタイム計測 +【補講】ラン ※ビギナーの方や故障者対象のメニュー	大規模行事 佐倉市文化祭が行われる可能性あり	
24 土	岩名	9:30	★選択[1K、1.5K、2K、3K]×7 (15分毎ST) ※ビギナーの方は1K×3~4本程度(1本抜かして実施)	中学生記録会開催 トラック利用不可	
28 水	岩名	9:30	★5K×2~3 ★(9:30出発)150分WALK ビギナー推奨	【女性資料館利用OK】	
31 土	【佐倉特別練習会】 20Kmタイム計測		特別練習会 8:45集合 アップ 9:15ST ロード平坦(最大2時間30分) ★20Kmタイム計測【参加費】¥1,650(マスター・佐倉RE+は施設使用料ご負担)		

11月	場所	時間	予定メニュー	その他
3 火	特別練習会 岩名	8:45	★5K×4(4.30)30分毎ST 【P大混雑】 各自アップ→9:00ST ロード+トラック	特別練習会【参加費】¥2,250 マスター、佐倉RE+の方は施設料¥150
4 水	岩名	9:30	★芝100M流し×50(基本挟む) 基礎力強化	
7 土	岩名	9:30	★クロカン3~6K×2~3 ★基本+芝100M流し	
9 月	八千代陸上競技場	19:00	★1K×10	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	★400Mインターバル	
12 木	佐倉→成田山(現地解散) 寄り道含む20KmWALK		8:30京成佐倉出発 5時間で成田山着 現地解散 担当:中田 コースなど詳細は参加者に連絡 ¥2,100(予備日:11/26)	事前申込制 雨天中止 (最小催行5名)
14 土	岩名	※9:00	★30Km走練習会 各自アップ→集合&説明→9:15ST《ロード・折返コース》 9:30集合通常メニュー(基本&インターバル)	
18 水	岩名	9:30	★5K×2 など	
21 土	岩名	9:30	★WAVE走	サブ4クリニック並行開催
25 水	岩名	9:30	★野外ロングラン 疲労回復	
28 土	岩名	9:30	★1K×15	サブ4クリニック並行開催

◆その他の連絡◆

【40Km走】※日程変更いたします 12月6日(日)岩名近隣コースにて実施。
大会や柏地区のスケジュールとの調整をはかり、1週間スライドさせていただきます。

「別大チャレンジ2021」への支援練習も企画したいと思います。

【目指せサブ4クリニック】ニッポンランナーズ新規メンバー募集活動を兼ねて、以下の5回の日程で開講します。

【10月】①25(日) 【11月】②08(日)・③15(日) +「④21(土)・⑤28(土)」[練習会と並行開催]

【内容】;①フォーム養成+ラン ②1K×10 ③5K×3 [④⑤様子を見て]

フル4時間前後の走力で、一緒に練習を走ったり、参加者さんと交流することが可能な方を数名募集いたします。