



佐倉
2020年

2020 11月予定表 一般

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

テーマ それぞれの尺度で、進歩を確認しながら練習を重ねて行く。

来年3月開催予定でした佐倉マラソンは2022年3月に延期となりました。

11月	場所	時間	予定メニュー	その他
3 火	特別練習会 岩名玄関前広場	8:45 集合	★5K×4(4.30)30分毎ST 【P大混雑】 各自アップ→9:00ST 1~3本目ロード+4本目トラック	■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 施設利用状況を考慮し て集合場所を決定	9:30	★『基本動作+芝100M流し×10』×5 基礎力強化 ★『基本動作+トラック1~2K(10分上限)』×5 ★野外ラン	先練習9:10~ 上体肩甲骨回りほぐし
7 土	岩名	9:30	★クロカン《1.6K周回》3~6K×2~3 ★基本動作&快調ラン ※ビギナー故障者参加可能プロ	
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×15~20《クロカン》+【補講】 ★基本低負荷メニュー ※ビギナー故障者参加可能プロ	
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 【参加費】¥2,100	事前申込(~11/6) 最小催行5名 雨天延期(予備日:11/26)
14 土	【通常練習会】 岩名階段下	※9:00	★30Km走練習会 【各自アップ】→【集合&説明】→【9:15ST】 《3K周回コース・辛抱強く》 【9:30集合】→通常メニュー「基本&インターバル」 30K上限は3時間10分とします。	
18 水	岩名	9:30	★『ロード5K』+『ロード5K or 1K×3~5』 ★基本動作&快調ラン ※ビギナー故障者参加可能プロ	
21 土	岩名	9:30	★WAVE走 10~16K 【先練9:05~腹筋覚醒エクサ】 ★20K[5.30] (5K毎給水タイム1分)	サブ4クリニック並行開催
25 水	岩名	9:30	★野外L.S.D. 疲労回復 ★200M×15 ★基本動作&快調ラン ※ビギナー故障者参加可能プロ	先練習9:10~ WALK&ストレッチ
28 土	岩名	9:30	★1K×15 《上り坂 or 平坦選択》 ★基本動作→1K×7~10 基本動作&快調ラン ※ビギナー故障者参加可能プロ	サブ4クリニック並行開催

12月	場所	時間	予定メニュー	その他
2 水	岩名	9:30	★トラックWAVE走 ★基本&ラン	
5 土	岩名	9:30	★野外ラン45分+《選択》 400M×10 1K×2~3	
6 日	イベント 40K走練習会		7:45集合説明→8:00ST (最大5時間) 【コース】4Kコース×最大10周を基本 《1K・2K周回も設営》 20K迄の有志ペースランナー[5.30 6.00 7.00]募集します。	■イベント参加費■ 【NRメンバー】¥2,750 【クラブ外一般】¥3,300
9 水	岩名	9:30	★インターバル ★近隣坂巡りラン ★ロングWALK	
10 木	イベント 5時間・28Kくらい 市内を巡るマラニック		9:00出すみれ出発 14:00~14:30帰還 【ペース】7.30 時々WALK 【コース】未定(お申込者に事前連絡) トイレ休憩コンビニ休憩を挟みます。(事前お申込~12/4)	■イベント参加費■ 【NRメンバー】¥2,500 【クラブ外一般】¥3,000
12 土	岩名	9:30	未定	
13 日	NR忘年会 (オンラインセレモニー) 14:00~15:00		オンラインにて一年を締めくくる「NR忘年会」を開催します。(お申込不要) ★コーチの省み挨拶 ★《事前撮影》メンバーの皆様ご参加型「2020年を表す『漢字一文字』」&ミニコ メント。などを予定しています。	
14 月	八千代 陸上競技場	19:00	★200×50	■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
16 水	岩名	9:30	未定	
19 土	※野外拠点	9:30	★ロードインターバル	競技場以外での練習
20 日	関東ロードレース (非公式) コーチ参加予定 レース後(荷物が増えなければ)JOGで佐倉帰還			
23 水	岩名	9:30	WAVE走	
26 土	岩名	9:30	5Kタイム計測+「2K+1K」×2 補講 名×400M リレー	2020年最終練習会

1月	場所	時間	予定メニュー	その他
4 月	特設・自主練	9:00	尚子コース5~10K 顔合わせ・体操→ST 【配信無し/参加無料/自主練習会/雨天中止】	
1月の定期練習会		合計6回	07水 09土「21K計測」 14水 16土 21水 23土 (28水は休み/30土は特別活動計画)	

◆その他の連絡◆

【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、以下の日程で開催中です。

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

詳細は別紙要項(HP)をご覧ください。