



佐倉
2021年

2021 1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

1月		場所	時間	予定メニュー	その他
<p>歓迎 いつでも体験ご参加を受付けています。お気軽にご連絡ください。 視野を広く 他の施設利用者、すれ違う方、追い越す方への配慮を大切に</p>					
4	月	特設・自主練 メール配信無し	9:00	★尚子コース5~10K 顔合わせ・体操→ST→流れ解散 【メール配信無し/参加無料/自主練習会/野外集合解散/雨天中止】 競技場を使用される方は¥150をお支払いください。	1月と8月の練習会回数は 合計6回(水:3回/土:3回) となっております。
6	水	岩名	9:30	★400M×21 ★新春野外ラン40分×2セット+流し	
9	土	岩名	9:30	★21Kタイム計測 ★低負荷・基本動作&インターバル(基本入念に)	
11	月	八千代 陸上競技場	9:45	デイゲーム 10:00ST ★1000M×21(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¥2,000 【施設使用料はご自身負担】
13	水	岩名	9:30	★近隣寺院巡り[8.00](ミーティング後出発) ★野外ラン ★ビギナーメニュー	
16	土	岩名	9:30	★選択「1K・2K・3K・4K」×5 ★20K[6.00](9:45ST) ★ロングウォーク(低負荷・ビギナー向け)	
		【特別練習会】 岩名・玄関前	12:20 出発	★20Kラン(6.30)印旛沼・臼井城址往復 給水トイレ休憩あり (14:45頃終了予定)《活動中、大きな荷物は、スタッフ車にて保管可能です》	■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¥2,700 (施設使用料別途¥150)
18	月	八千代 陸上競技場	19:00	★2000M×5	■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
20	水	休み	×	1/31(日)イベントとの兼ね合いで、この日をお休みとさせていただきます。	
23	土	岩名	9:30	★12~20Kペース走 ★低負荷・ビギナーメニュー	
27	水	岩名	9:30	★坂1K×7~10《後半平地》 ★初心者向け基本動作+1K×4	
30	土	休み	×		
31	日	NR全地区イベント 岩名ロードコース	8:15集合 8:30ST	NRロングディスタンスチャレンジ2021 《ロード平坦基調2.5K折返・給水等ご自身で用意》 40Kペース走(30K迄) [4.00 4.15 4.30 4.55 5.30 6.00 6.30] 30Kチーム[7.00] 20Kチーム[8.00] 【ペースランナー立候補受付】 1月上旬に具体的な情報を公開します。	【参加費】 ¥2,700(クラブ外¥3,300) 【事前お申込】 練習会またはメールNR全地区合同

2月		場所	時間	予定メニュー	その他
3	水	岩名	9:30	★低負荷・体メンテナンス系 ★印旛沼ラン	
6	土	岩名	9:30	★1K×7+400M×10 ★体幹強化基本《体育館室内を予定》	
8	月	八千代 陸上競技場	19:00	★「1000M+400M」×5 (1セット10分・1K6分後に400ST)	■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
10	水	岩名	9:30	★WAVE走	
		岩名駐車場発着	16:20ST	日没★ダイヤモンド富士RUN 往復10K [7.00] 終了18:00	■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¥2,100
13	土	岩名	9:30	★ペース走 走り続けるメニュー	
17	水	岩名	9:30	未定	
20	土	岩名	9:30	未定	
24	水	岩名	9:30	未定	
27	土	岩名	9:30	未定	

◆その他の連絡◆

NRアカデミー(第2期)開講 ~身体バランス・栄養・休養からトレーニングを見つめる~

【聴講方法】

オンラインzoomにて「60分LIVE」または「講義の映像を後日YouTubeにて閲覧(期間限定での公開)」

★江口典秀トレーナー・身体バランス&故障予防

①1/20(水・NR全員無料講座) ②2/24(水) ③3/24(水) いずれも19:30~

★齊藤太郎・ペース走ビルドアップ論45分+質疑応答 2/13(土)15:00~

★小西政弘・トレーニング論45分+質疑応答 3/07(日)15:00~

★東隆彦・栄養45分+質疑応答 3月中(日程調整中)15:00~ ★zoom Q&A 懇親会1回

【受講料】

全講義パッケージ¥3,850

(クラブ外¥5,500)

※1/20(水)江口トレーナー講義は
NR会員の皆様は無料公開

【お申込】

練習会にて or 事務局へメール

3/20(土)佐倉マラソン(を忘れない)コースラン42K・定期練習会 検討中 各チームのリーダーと交通ルールを守って走行

★8:40ST [7.00] ★9:10ST [6.00] ★9:40ST [5.30] 25K地点に車で給水や荷物を運搬(それ以外の補給や荷物はご自身で携帯)

★9:40ST 10KコースWALK&ラン

12K「T字路」、21K「双子橋」30K「風車」など途中までの挑戦・終了は、ご自身の責任の範囲で調整してください。