



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 080-5966-0711

歓迎 今の走力を小まめにチェックしながら走り込み

定期的に活動を続けています。ビギナーメニュー、フォーム養成メニューを用意してお待ちしています。

2月	場所	時間	予定メニュー	その他
3 水	岩名	9:30	★基本動作+軽めインターバル ★風車方面(3設定) 後半7Kビルドアップ/現地1K×2/往復ラン	風車往復低負荷メニュー
6 土	岩名	9:30	★10Kタイム計測(または80分走)+補足練習 ★クロカン1K×5~7 基本動作練習あり	
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) ※施設開放状況によっては、開始時間を変更する可能性あり	■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	★「基本動作 or 上り坂走」 +60分ペース走《3Kコース》ペースを上げ下げさせるWAVE走	
	【晴天時のみ開催】 岩名駐車場発着	16:15ST	日没★ダイヤモンド富士RUN 往復10K(7.00) 終了18:00 帰路は暗くなるため、ヘッドライトや点滅ライトなどをご用意ください。	■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	★100分ペース走《2.5K折返》 ★1K×6~10《上り坂⇄平坦》 ★城址公園往復&ストレッチ (低負荷メニュー)	緊急事態宣言が解除となっ てからは、ペース走や集団で 走行するメニューを取り入 れていきます。
17 水	岩名	9:30	★クロカン400Mインターバル(複数設定) ★野外ロングラン ★野外ゆっくりラン	
20 土	岩名	9:30	★選択『2K・3K・4K』×5 : ご自身のペースで走ってください ★5K×4 (31分毎ST)	
24 水	岩名	9:30	★伝統の10Kコースでトレーニング ★タイム走力チェック	
27 土	岩名	9:30	★20Kタイム計測(9:45ST・11:45終了・先スタート可) ★ロングウォーク (基礎力強化) ★不整地リラックスラン	

3月	場所	時間	予定メニュー	その他
3 水	岩名	9:30	★不整地で足を労わったトレーニング フォーム重視練習	
6 土	岩名	9:30	★10Kタイム計測など (1カ月前との比較)	
8 月	八千代 陸上競技場	19:00	★100M×50 間100mJOG	■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	★未定 ↓状況を見て計画を練ってまいります。	【更新お手続き締切日】
13 土	岩名	9:30	★未定	
17 水	岩名	9:30	★未定	
20 土	岩名	9:30	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を中心に状況を見ながらルールを抑えてランニング(各自アップ・随時出発) ★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「大通りT字路」、21K「双子橋」、30K「風車」など途中までの挑戦・終了OKです。 ご自身の責任の範囲で調整してください。	
24 水	お休み	×		
27 土	岩名	9:30	★未定	
31 水	岩名	9:30	★未定 2020年度最終練習会	

2021年度の更新について

■基本

『現在の会費種別のままの【更新】』を前提に進めさせていただきます。

■変更など

【種別やご登録情報の変更】【年会費分割払い】【12カ月分全納】【退会】につきましては、会員の皆様から事務局にご連絡を頂く形を取らせていただきます。

■詳細の説明

2/10(水)よりWEB動画や練習会会場にて詳細の説明させていただきます。

事務局へのお電話でも対応させていただきます。月会費・年会費の変更はありません。

※陸連登録;登記登録料の値上げに伴い、陸連登録料は値上げになります。(更新時の一括申請¥4,000となる見込みです)

■受付期間

変更等の受付期間は2/10(水)から3/10(水)の1カ月間とさせていただきます。