



佐倉
2021年

2021 3月予定表

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

| テーマ | | 年度締め括り 頑張る練習 ゆるめる練習 変幻自在なマネジメント | | | |
|-----|----|------------------------------------|------------|---|---|
| 3月 | 場所 | 時間 | 予定メニュー | その他 | |
| 3 | 水 | 岩名 | 9:30 | ★クロカンで足を労わったトレーニング フォーム重視練習 ★クロカン400Mインターバル | |
| 6 | 土 | 岩名 | 9:30 | ★5~10Kタイム計測 (1カ月前との比較)+【選択】 インターバル/ダウンラン | |
| 10 | 水 | 岩名 | 9:30 | 【先練】9:10~ ストレッチ & WALK ★8~16Km WAVE走 | 【更新お手続き締切日】 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。 |
| 13 | 土 | 岩名 | 9:30 | ★《クロカンコース》3~6K×3(35分毎ST) ★1K×7 【補講】青空ストレッチ20分 | |
| 17 | 水 | 岩名 | 9:30 | ★400Mインターバル ★野外ラン 【補講】青空ストレッチ15分 | |
| 20 | 土 | 岩名玄関前 出発 通常の練習会 として開催 | | 佐倉マラソン(を忘れない)コースラン42K・定期練習会 【人数把握の為・事前受付させてください】 各チームのリーダーを中心に状況を見ながらルールを守ってランニング(各自アップ・随時出発) 【C】8:40ST【7.00】 【B】9:10ST【6.00】 【A】9:40ST【5.30】 【トイレ】16K草笛 19K双子公園 30K風車 25K地点・35K地点 の2回、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) 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。 大きな荷物は競技場内または各自管理となります。※車で運ぶことができません。 【W】9:40ST 10KコースWALK&ラン | |
| 21 | 日 | 【特別練習会】 岩名 | 9:00 | ★1K×10《上り坂⇄平坦 交互・9分毎ST》+ダウンラン 坂1.5K⇄平坦1K アレンジ可能 | 参加費 ¥2,200 マスター 佐倉Re+ は無料 (競技場使用料含む) |
| 24 | 水 | お休み | × | | |
| 27 | 土 | 岩名 | 9:30 | ★10Kタイム計測 ★5K申告タイム走 +ミニ駅伝(エアタスキ) | |
| | | 岩名 通常の練習会 | 9:40 出発 | 佐倉マラソン(を忘れない)コースラン42K II 【人数把握の為・事前受付させてください】 リーダーを中心に状況を見ながらルールをおさえてランニング(各自アップ・ミーティング後ST) ★9:40ST 42K【4.15】ミーティング後 出発 コーチが車で給水運搬(約5Kごと) ペースランナーの研修を兼ねた位置づけで行います。 | |
| 28 | 日 | 【特別練習会】 岩名発着 | 9:15 | ★150分ラン【7.30】(予めご自身でウォームアップ) 《岩名発着、印旛沼畔、NR桜の木、臼井城などを巡るルート》 | 参加費 ¥1,800 マスター 佐倉Re+ は無料 (競技場使用料・別途 ¥150) |
| 29 | 月 | 八千代 陸上競技場 | 19:00 | ★3K+2K+1K タイム計測 | ■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 |
| 31 | 水 | 岩名 | 9:30 | ★60分間走 インターバル +ミニ駅伝 2020年度最終練習会 | |

| 4月 | 場所 | 時間 | 予定メニュー | その他 | |
|----|----|--------------|--------|---|--|
| 3 | 土 | 岩名 | 9:30 | ★岩名公園内mixインターバル[坂・不整地・トラックの組み合わせ] 【補講】城址公園迄ラン3K《現地解散》 | ★野外ラン |
| 5 | 月 | 八千代 陸上競技場 | 19:00 | ★400M×25 | ■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 | 岩名 | 9:30 | ★クロカンコース 中~高負荷練習 ゆったり有酸素運動 | |
| 10 | 土 | 岩名 | 9:30 | ★未定 ↓状況を見て計画を練ってまいります。 | |
| 14 | 水 | 岩名 | 9:30 | ★未定 | |
| 17 | 土 | 岩名 | 9:30 | 【特設】30分ラン(3~6K)×8 8:30 9:00 9:30 10:00 10:30 11:00 11:30 12:00ST など | |
| 21 | 水 | 岩名 | 9:30 | ★未定 | |
| 24 | 土 | 岩名 | 9:30 | ★未定 | |
| 28 | 水 | 岩名 | 9:30 | ★未定 | |
| 29 | 木 | 遠出ラン | | ★状況鑑み、マラニックのようなことが近場で開催できたらと考えています。 | |

その他

岩名公園内施設は緊急事態宣言解除の後には開放再開となります。長期計画を発表できない状況です。予定の変更、記載されていない追加活動など、固まり次第メール配信でお知らせしてまいります。