



佐倉
2021年

2021 4月予定表 仮

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

テーマ フォーム養成 身体各パーツのメンテナンスと強化

陸上競技場の開放が再開となりました。公園内では他のスポーツ種目においても練習や大会が始まります。感染対策、利用マナーの順守をお願いします。駐車場は毎週末混雑すると思ってください。

4月	場所	時間	予定メニュー	その他
3 土	岩名玄関前広場	9:30	★1K×10~12 前半クロカン 後半トラック ★野外ラン90分 【補講】城址公園迄ラン3K《現地解散》	更衣は競技場屋外仮設テント。 雨天時はスタンド集合です。
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3~6K(30分)ペース走×3セット ★体幹強化 & WALK 錬+クロカン3~6K(30分)ペース走×1~2	
10 土	岩名	9:30	★30分ラン(3~5K)+【3択】トラック『1000M×3~5』・『400M×10』・ 『走りに繋げるWALK』 【補講】30分ラン(3~5K)	
14 水	岩名・トラック内	9:30	★『基本(腕振り・肩甲骨系)+15分ラン』×3 ★『基本(腕振り・肩甲骨系)+400M×5』×3 ★野外ラン90分	
17 土	大会完走イメージDAY 随時階段下集合 受付・各自アップ・ST	随時合流 流れ解散	★30分走・ロード折返コース ×最大8本 ST時刻 ①8:30 ②9:00 ③9:30 ④10:00 ⑤10:30 ⑥11:00 ⑦11:30 ⑧12:00 ★10:00開始 『基本動作&平坦1K』×7(12分毎ST) 《競技場は8:30開館です、利用する方、利用した方は、受付時に申告してください》	
21 水	岩名	9:30	★坂巡り120分[移動7.30/WALK]道中4~5つの坂で自由時間 ★WAVE走(ペースを上げ下げして走るペース走)	
24 土	岩名	9:30	大会形式 集合後各自アップ→ST ★10Kタイム計測 ★5K申告タイム走 (1カ月前との比較) 【フィニッシュ後】積極的ダウンラン5K ストレッチWALK など	
28 水	岩名	9:30	★400M×20 ★200M×20(ゆったり間隔)	
29 木	近場マラニック	8:00	■約30K[走行8.00ペース] 岩名⇒房総のむら⇒成田山⇒岩名 状況を見て開催・4/15頃開催判断 オンラインなどで受付予定	■イベント参加費 ¥2,700 クラブ外の方 ¥3,300

5月	場所	時間	予定メニュー	その他
1 土	岩名	9:30		
月	八千代 陸上競技場	19:00	★あいうえお	■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
5 水	岩名	9:30	★	
8 土	岩名	9:30	★未定 ↓状況を見て計画を練ってまいります。	
12 水	岩名	9:30		
15 土	岩名	9:30		
19 水	岩名	9:30		
22 土	岩名	9:30		
26 水	岩名	9:30		
29 土	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。