



佐倉
2021年

2021 4月予定表

クラブ外一般の方用

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

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			
<p>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。</p>					
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インターバル 前半クロカン 後半トラック ★野外ラン90分 ★基本ビギナー練習 【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	★クロカンコースペース走 ★体幹強化&ハイペースWALK練習 ★基本ビギナー練習		
10 土	岩名	9:30	★ペース走+インターバル ★基本ビギナー練習 【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	<p>ご自身の走りたい本数に合わせて練習に参加し、ちょうどよい加減で終了、流れ解散 【受付開始】08:05 ★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》</p>		
21 水	岩名	9:30	★坂巡りラン ★基本ビギナー練習 ★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) ★基本ビギナー練習		
29 木	県内近場で マラニック・ウォーク 状況を見て4/15頃 開催判断	7:30 出発	■約20K[WALK] 勝田台⇒花見川⇒稲毛海浜公園	■イベント参加費 ¥2,200 クラブ外の方 ¥3,000	
		8:15 出発	■約28K[走行8.00ペース] 勝田台⇒花見川⇒夢フィールド⇒稲毛海浜⇒ポートタワー⇒千葉駅	■イベント参加費 ¥2,750 クラブ外の方 ¥4,000	
5月	場所	時間	予定メニュー	その他	
1 土	岩名	9:30	★3K周回ペース走 ★21Kタイム計測 ★ラダー基本+トラックインターバル		
3 月	特別練習会	※9:00	★クロカン忍耐ラン 1.6K×20周[5.00] 17周[6.00] 15周[7.00]	■特別練習会参加費 ¥2,300 マスター、佐倉RE+の方は無料 クラブ外 ¥3,300	
5 水	岩名	※9:00	★選択『1・2・3・5K』×4(21分毎ST) ★野外坂巡り	大型連休中はP混雑注意	
8 土	岩名	9:30	★不整地練習・基本動作中心 (連休明け テンションおさえて)		
10 月	八千代 陸上競技場	19:00	★1000M×12(6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 ¥1,500	
12 水	岩名	9:30	★未定 ↓状況を見て計画を練ってまいります。		
15 土	岩名	9:30	★未定		
19 水	岩名	9:30	★未定		
22 土	×	休み			
23 日	青葉の森リレーマラソン			【NR東京・外苑練習会】	
26 水	岩名	9:30	★未定		
29 土	岩名	9:30	★未定		