



佐倉
2021年

2021 5月予定表 クラブ外一般の方向

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

ようこそ 定期練習会への体験ご参加、随時受け付けております。ご連絡ください。

練習会の様子YouTube https://youtu.be/c1arjxY_KsU

給水や荷物管理の際の衛生管理にご協力をお願いいたします。
まわりの施設利用者、コース上ですれ違う方々などへの配慮を大切に練習して行きましょう。

土曜練習会
の様子
動画→



5月	場所	時間	予定メニュー	その他
1 土	岩名玄関前広場 【屋外拠点】 大会専用使用	9:30	★21K走挑戦 ★【低負荷】野外走60分 [6.30] [8.00] +基本+200M×10	陸上競技場・仮設更衣室は大会専用 使用の為利用できません。 更衣用テントを用意いたします。
3 月	《特別練習会》 岩名玄関前広場	9:00集合 9:05ST	(受付8:30~)各自でウォームアップを済ませSTに備えて下さい。 ★クロカン忍耐ラン (3~4周ごとに給水30秒休を設けます) 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 (※トラック・更衣 室利用者は別途 ¥150)
5 水	【30分早く集合】 岩名玄関前広場	※9:00	★選択『1~5K』×4(21分毎ST) 田園ロードコース ★木陰200~300Mインターバル (低負荷・ビギナー歓迎) 【補講】30分ラン[7.00]	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p><基本の施設利用環境> 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。</p> </div>
8 土	【拠点2か所で開催】 岩名	9:30	★選択『1~5K』×4(21分毎ST) ★上記×3セット + 芝100M流し×20 (ビギナー向け)	
8 土	 七井戸公園 【雨天中止】	9:40	★『フォーム基本動作+公園内15分ラン+流し』×4セット 終了後は青空ストレッチ 活動と同じ時間に佐倉市内で走られている方にクラブの存在を知っていただくきっかけ作りを目的として開催しま す。〔住所:佐倉市 染井野 4丁目〕	
9 日	NHK(BS1)ランスマ倶楽部・佐倉練習会取材 放送予定日			
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	★野外ラン+軽めインターバル (ビギナー・低負荷) ★120分坂巡り など	
15 土	岩名玄関前広場 【屋外拠点】 大会専用使用	9:30	【8:50ST・特設先練習】 ★5K (6.30) 《前半》フォーム養成・2択 ★上り坂ラン ★ラダー・エクササイズ (ビギナー) 《後半》クロカンラン・2択 ★3~6K×2(35分毎) ★400M×6~12 (ビギナー向け)	陸上競技場・仮設更衣室は大会専用 使用の為利用できません。 更衣用テントを用意いたします。
19 水	岩名	9:30	★WAVE走 + インターバル ★ウォーク・体幹・基礎力強化 (走りの基本・ビギナー)	
19 水	★ナイター練習会) 岩名トラック内	19:00 集合	鈴木&桃川 トラック1500M挑戦会 集合後、各自アップ→19:40ST ★1500Mタイム計測×1本【フィニッシュ後】ゆったりダウンラン2K (詳細は改めてメール配信いたします)	■特別練習会参加費 ¥1,100 マスター、佐倉RE+の方は無料 (※別途競技場使用料 ¥300)
22 土	お休み	×		
23 日	青葉の森リレーマソン 出場予定の方は、安全に配慮して楽しんできてください。			
26 水	岩名	9:30	★「基本動作・ハードル+100M×10 or 15分間ラン」×4 ★野外ラン (木陰を選んで)	
29 土	岩名	9:30	★坂道巡り (短時間アップ→9:50出発) 【120分・中~低負荷】【100分・WALK中心・ビギナー対象】 ★ハイレベル坂1.5K×10《newコース》 【補講】12:00頃~ ★トラック1500M + 400M	坂巡り; 道中4~5か所の坂道で インターバルor休憩・自由時間

6月	場所	時間	予定メニュー	その他
2 水	岩名	9:30	★「基本ハードル」など基本 + 快調ランニング	
5 土	岩名玄関前	9:30	★10Kタイム計測 +【補い選択】 ★クロカン忍耐ラン	大会専用使用(予備日)
7 月	八千代 陸上競技場	19:00	★2000M+400M×10+200M×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
9 水	岩名	9:30	★野外走+流し ★9:15ST 特設150分[8.00]	
12 土	岩名	9:30	★1K×10~15 (クロカン 起伏 平坦 などミックス)	
16 水	岩名	9:30	★未定 ↓状況を見て計画を練ってまいります。	
19 土	岩名	9:30	★未定	
23 水	岩名	9:30	★未定	
26 土	岩名	9:30	★未定	
30 水	お休み	×		