



佐倉
2021年

2021 6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

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。

6月	場所	時間	予定メニュー	その他
2 水	岩名	9:30	★入念アップ『ジョグ&フォーム養成』・『WALK&ストレッチ』 → インターバル ペース走 など	
5 土	岩名玄関前	9:30	★5~10Kタイム計測 +【2択】 軽めインターバル or ダウンラン ★クロカン ペース走	大会専用使用(予備日) 雨天時は体育館メニュー設けます
	zoom 体幹ストレッチ45分	15:30	オンラインにてストレッチを黙々と取り組みます	■特別練習会参加費■ ¥440 マスター、佐倉RE+の方は無料
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	★9:15出発 特設150分[8.00] ★ 坂フォーム養成インターバル ★ペース走 or JOG 60分間+軽めインターバル	
12 土	岩名	9:30	★1Kインターバル《クロカン 舗装路 などミックスコース》 ★ゆったり間隔100M×50 基礎力向上・足腰強化	
16 水	岩名	9:30	入念なアップ [WALK or ストレッチ] ★選択「2K、1.5K、1K」クロカンインターバル ★ 基本動作+ラン	
19 土	岩名	9:30	★120分ペース走 (80分経過後、軽めインターバル設けます) [4K周回・1K周回を組み合わせるとご自身のペースで走ります] ★徹底起伏ラン	4K周回(夏バージョン)を使用 徹底起伏;富士登山競走対策
	四街道 総合公園 9:40		★『 基本動作 』+木陰・競技場外周500Mインターバル or 低負荷公園内探検のんびりラン 参加費は定期練習会と同等扱い。活動と同じ時間に近隣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います。 【住所】四街道市和田161	
	zoom 体幹ストレッチ45分	15:30	オンラインにてストレッチを黙々と取り組みます	■特別練習会参加費■ ¥440 マスター、佐倉RE+の方は無料
23 水	岩名	9:30	★1K×8《坂⇄平坦》交互 +ゆったりダウン ★坂を巡るランニング120分 ★ 青空ストレッチ	
	★ナイター練習会) 岩名トラック内	19:00 集合	鈴木&桃川 トラック挑戦会3000M 集合後 体操 フォーム養成ドリル 19:50スタート	■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)
26 土	岩名	9:30	★3~5Kタイム計測(それぞれの目的に応じて) +【補い練習】【クールダウン】【 基本動作メニュー 】	雨天時は体育館メニュー設けます
27 日	特別練習会 坂巡り180分 兼・富士登山対策	7:30 出発	「岩名プール前」集合&出発(受付7:15~) 移動ラン[7.30] 道中様々な坂道(8か所程度)にて 8~15分間の自由時間(インターバル、JOG、休憩に充てる) 3時間かけて、市内の様々な坂道をご案内します。	■特別練習会参加費 ¥2,300 マスター、佐倉RE+の方は無料 希望者はスタッフ車にて荷物をお預かりします。
30 水	お休み	×		

7月	場所	時間	予定メニュー	その他
3 土	岩名玄関前	9:30	★1K×15 ★ 400Mインターバル [基本動作を挟んで・低負荷] 【15:30 zoom体幹ストレッチ】	
4 日	柏地区への参加推奨日 佐倉の練習会参加と同等扱いでご参加いただけます。佐倉のコーチも参加します。			
5 月	八千代 陸上競技場	19:00	★「800M+200M」×8	■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	★起伏インターバル ★ペース走 ★ ビギナーメニュー	
	岩名ナイター	19:00	★1500M	■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)
10 土	岩名	9:30	【先練習】8:00~9:30 1K×10(9分毎ST) 涼しい時間に終わってしまうことを考えての企画です。 ★ 3~6K×3 《35分毎ST・クロカンコース 走力に合わせて 》 ★富士登山競走調整メニュー	
11 日	特別練習会 クロカン忍耐ラン	9:00	【予定・3設定】1.6K周回 ×20周[5.00] ×17周[6.00] ×12周[8.00]	■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)
14 水	岩名	9:30	★ 木陰野外ラン ★「基本ドリル&ラン」繰り返し	
16 金	富士登山競走 ★山頂コース7:00ST(11:30終了) ★五合目コース9:00ST(12:30終了)完走をお祈りしています。			
17 土	お休み	×		

7/19(月)以降の施設開放状況が未確定です。なるべく通常通りの時間帯に安全な環境で行いたいと思います。

21 水	未定	9:30	★未定 ↓状況を見て計画を練ってまいります。	
	岩名ナイター(予定)	19:00	★3000M または 5000M [施設開放状況によっては中止]	■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)
24 土	未定	9:30	★未定	
28 水	未定	9:30	★未定	
31 土	未定	9:30	★未定	
30 水	お休み	×		