



佐倉
2021年

2021 7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 土曜練習会の様子動画

7月	場所	時間	予定メニュー	
3 土	大雨中止→7/17にスライド		★1K×15(8分毎)ロード8本・クロカン4~7本 ★木陰400Mインターバル[基本動作を挟んで・低負荷]	
	zoom 体幹ストレッチ45分	15:30	骨1つ1つを繊細に動かし、体幹本来の機能を使った走りへ。	■特別練習会参加費■ ¥440 マスター、佐倉RE+の方は無料
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	七夕練習会 ★10K計測(短冊に目標タイム) or 90分ペース走 ★坂300M+クロカン400M インターバル	ゆっくりとしたペースでも ご参加いただけます。
	岩名ナイター) 指導:鈴木・桃川	19:00	★1500M計測 フォーム養成ドリル→19:50スタート フィニッシュ後、ダウンジョグ & ストレッチ	■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	階段下	7:40受付	8:00ST~9:30終了 ★1K×10 涼しい時間帯に走り終える企画です。たくさん走ろうという考えではありません。	
	岩名	9:30	★3~6K×3 《35分毎ST・クロカンコース》 ★【内郷体育館】特設・フォーム養成10:00~11:30 (室内シューズ、マット、消毒液持参)	
11 日	特別練習会 クロカン忍耐ラン	集合8:50 9:00ST	【3設定】1.6K周回 給水2~4周ごと ×20周[4.55] ×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	★「基本ドリル&12~15分ラン・400×4」×3セット ★野外自主経路ラン120分(荷物車運搬) > チェックポイント[①ミレセン前30分後 ②いなげや③25分後 ③歴博④40分後 ④岩名ゴール]	
17 土	【振替開催】岩名	9:30	★1K×15(8分毎) ★木陰400Mインターバル[基本動作を挟んで・低負荷]	
21 水	岩名	9:30	★陸上競技種目のチャレンジ計測 1500M 400M 100M Javeボール投げ ★フォーム重視のインターバル	
	岩名ナイター) 指導:鈴木・桃川	19:00	★3000m or 5000m選択 フォーム養成ドリル → 19:50スタート フィニッシュ後、ダウンジョグ & ストレッチ	■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	岩名	9:30	★「5K or 30分ラン」×3 【体育館特設・体幹徹底】10:30~11:45(室内シューズ、マット、消毒液持参)	
	zoom 体幹ストレッチ45分	15:30	硬直した筋肉によるバランス崩れを修正。体幹覚醒。	■特別練習会参加費■ ¥440 マスター、佐倉RE+の方は無料
28 水	岩名	9:30	★3~5タイム計測+3折「400Mインターバル/ダウンラン/WALK」	
31 土	岩名	9:30	★クロカン1Kインターバル ★100M快調ラン×基本動作はさみながら	

8月	場所	時間	予定メニュー	その他
4 水	岩名	9:30	★30分トレ×3セット 坂道/クロカン/平坦/基本動作 から各回選択	
7 土	※午後開催・岩名	15:00	★ロード21K ★クロカン400×12~20 (五輪TV観戦を優先)	女子マラソン 7:00から
8 日	五輪男女マラソン競技中「クラブ内交流の場」としてzoomを開催。ご自由にお越しください。			男子マラソン 7:00から
9 月	八千代 陸上競技場	19:00	★1000M×10	■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
11 水	休み	×		佐倉地区 夏季休業とさせていただきます。
14 土	休み	×		
18 水	岩名	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) 指導:鈴木	19:00	3000m or 5000m選択 フォーム養成ドリル→19:50スタート フィニッシュ後ダウンジョグ & ストレッチ	■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)
21 土	岩名	9:30	未定	
22 日	青葉の森 開催検討中		★2K周回×最大21本(12分毎ST・1時間5本) 全NR 並行して公園内ラン30分×複数回 【日帰り合宿スタイル】近場で真夏の走り込み 8:30~13:00頃 途中参加・早退自由	
25 水	未定	9:30	★未定	
28 土	未定	9:30	★未定	