



佐倉
2021年

2021 11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 基本を大切に。レース再開を見据えての走力向上。

時間や体験ご参加歓迎いたします。
内容変更など生じることがあるため、事前にご連絡いただくと助かります。
集合エリア、ベンチ利用など共有・譲り合いの心を持って練習に取り組みましょう。

土曜練習会
の様子
動画→



11月	場所	時間	予定メニュー	その他
3 水	祝日練習会 階段下集合	※9:00	★【9:15ST】150分ペース走 20~30Kに挑戦 ★通常練習 +クロカン1K or 1.6K インターバル 基本動作	中学大規模記録会 競技場使用不可 駐車場混雑 混雑を避けて、30分早く集合とさせていただきます。
6 土	岩名	9:30	★第3回・自由経路ラン(9:40ST~12:00) ヒントを頼りにチェックポイントをクリア ★ハーフマソン《3K×7周》(9:50ST~12:00)	
8 月	八千代 陸上競技場	19:00	★100M×50 (つなぎ100mJOG)	■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
10 水	岩名	9:30	★【9:15出発】ロング150分ラン [移動ペース8.30・遠くまで攻めます] ★体メンテナンス基本動作 ★インターバル	
11 木	zoom 体幹ストレッチ45分	19:30	オンラインストレッチ 45分間	■特別練習会参加費 ¥440 マスター、佐倉RE+の方は無料
13 土	岩名	9:30	★フォーム養成+10K計測 ★体育館室内メニュー(室内履き・ヨガマット・ウェーブストレッチリング持参)	
17 水	岩名	9:30	★トラックインターバル ★フォーム養成基本・ラダー & 1K×3~4	
	岩名ナイター 指導:鈴木 桃川	19:00	5000M 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【担当:鈴木 桃川】	■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)
20 土	岩名	9:30	★印旛沼スペシャル I 9:40出発 20K[4.45] 20K[5.30] 16K[6.30] ★インターバル	給水ご自身で携帯
23 火	特別活動【計画中】 約40* ₂ L.S.D. 8:00ST		印旛一帯を巡るL.S.D.[8.00] 佐倉-酒々井-富里-成田-印西 40~45K 要項改めて発表	突貫RUNの代替企画 丸一日をかけて脚を動かし続けるようなランニングを考えています。
24 水	岩名	9:30	★トラックインターバル 芝⇄トラック 路面使い分け ★フォーム養成・基本動作&ラン	
	zoom 体幹ストレッチ45分	19:30	オンラインストレッチ 45分間	■特別練習会参加費 ¥440 マスター、佐倉RE+の方は無料
27 土	岩名	※9:00	★印旛沼スペシャル II 9:10出発16K[8.30] 9:40出発16K[7.30] ★1K×20 (7分毎)	【競技場専用使用?】 大規模イベント開催の可能性あり

12月	場所	時間	予定メニュー	その他
今後の収束状況に即した形で具体的な予定を立てたいと思います。				
1 水	岩名	9:30	★野外ラン ★「ストレッチ・エクサ+15分間ラン」×3セット	
4 土	岩名	9:30	★上り坂フォーム養成インターバル+ペース走	
6 月	八千代 陸上競技場	19:00	★3K+2K+1K+「人数×400Mリレー」	■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
8 水	岩名	9:30	★未定↓	
11 土	岩名	9:30	★未定 【特設】10K[6.00]×3 (9:00/10:05/11:10/65分毎ST)	
	zoomストレッチ45分	16:30	オンラインストレッチ 45分間	■特別練習会参加費 ¥440 マスター、佐倉RE+の方は無料
15 水	岩名	9:30	★未定	
	岩名ナイター	19:00	★内容は未定です	■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)
18 土	岩名	9:30	★未定 【特設】10K[5.00]×4 (9:00/10:00/11:00/12:00/60分毎ST)	【競技場専用使用】
	午後・忘年活動		野外で体を動かしながら一年を振り返るようなことができないか? 検討中です。	
22 水	岩名	9:30	★未定	
23 木	zoomストレッチ45分	19:30	オンラインストレッチ 45分間	■特別練習会参加費 ¥440 マスター、佐倉RE+の方は無料
25 土	岩名	9:00	9:10st★30K走[最大180分]	
29 水	岩名	9:30	2021年最終練習会	
12月~2022年1月	 12/15(水)休み 12/25(土)・12/29(水)年内活動締め括り → 1/5(水)活動スタート		