



佐倉
2021年

2021 12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 心技体がととのった走り、2021年を締めくくる

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→



12月	場所	時間	予定メニュー	その他
1 水	岩名	9:30	★印旛沼方面 野外ラン ★「フォーム基本動作⇄良いフォームでラン」×3セット	
3 金	東京地区推奨日 神宮外苑	18:45	★1K×10(8分毎ST) 【更衣はランステサマディー or ロッカー】 ★遠出イルミネーションなどを巡るラン100分[8.30ペース]	佐倉の定期練習会への参加費と同等扱いでご参加いただけます。【RE+】無料、【RE】・【クーポン】1回分の扱い。
4 土	岩名	9:30	★フォーム養成[坂インターバルorドリル]+60~80分ペース走	
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	※9:00	【アップ】基本動作 or ウォーク → メイン練習 9:40~ ★400Mインターバル ★50分野外ラン+流し	遅刻されても合流可能です。 メイン練習10:00~11:10
	年末・清掃活動	11:20	練習コースのごみ拾い 《岩名⇄トンネル 尚子コースを中心》60~75分で終了予定 自分たちにてできる範囲で、練習コースをきれいにしたいと思います。【雨天時は練習会含め12/15に延期】	
11 土	岩名	9:30	【特設】10K[6.00]×3 (9:00/10:05/11:10/65分毎ST) ★選択『2~5K』×4(23分毎ST)	
	2021忘年・WALK			練習会後、岩名12:30出発 成田山まで13K・忘年懇親WALK 《ご参加無料》 16時頃到着予定 参詣後、現地で解散 【荷物運搬車あり】参詣前、成田駅付近Pにてピックアップ (荷物運搬を利用される方は、交通費・駐車料金等として¥200ずつご負担ください)
12 日	柏地区推奨日 柏の葉公園	8:00	体育館裏テラス拠点 ★15~25Kテンポ走(上限2時間)+200M×5 【早番7:45~】サーキットトレーニング 【更衣はトイレなど利用】	佐倉の定期練習会への参加費と同等扱いでご参加いただけます。【RE+】無料 【RE】・【クーポン】ご参加1回分の扱い。
	zoomストレッチ45分	16:00	体幹深層ほぐし フォーム改善につながる室内補強	■特別練習会参加費■ NRメンバーどなたでも無料
15 水	練習会・休み	×	12/8(水)雨天の場合には練習会+清掃活動 【振替予備日】	
	岩名ナイター 指導:鈴木 桃川	19:00	【選択】5000M or 3000M フォーム養成ドリル→19:40ST フィニッシュ後ダウンJOG&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)
18 土	岩名	9:30	【特設】10K[5.00]×3 (9:00/10:00/11:00/60分毎ST) 2.5K折返 ★メンバー中心12K[4.15]×3 ★クロカン400Mインターバル ★基本	【競技場専用使用】 柏・東京地区の方、ご参加推奨日
19 日	関東ロードレース 宗吾霊堂 多くのクラブ関係者が出場予定			
22 水	岩名	9:30	★400Mインターバル ★年末・寺院・坂巡り 120分ラン[8.30] 9:45出発【低負荷】	
23 木	zoomストレッチ45分	19:30	オンラインストレッチ 体幹ほぐし 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	【特設9:10ST】 ★20~30K走[各自ペース] アップ→メイン練習 ★フォーム養成+インターバル	
29 水	岩名	9:30	★10Kタイム計測+1K×1~5 (ゴール後随時合流) ★10Kウォーク(集合後9:45出発)	

2022年1月	時間	予定メニュー	その他	
~1/4(火)		事務局休業		
5 水	岩名	9:30	★尚子コース10K+軽めインターバル ★お寺・神社巡り120分[8.30時々WALK]	
8 土	岩名	9:30	★選択「2K・3K・4K・5K・(6K)」×3(30分毎ST) ★初詣巡り120分[8.30時々WALK]	
	特別練習会 岩名・トラック内	12:30 ~13:50	★体幹ストレッチ&姿勢・バランス整え補強 (80分)	■特別練習会参加費■ ¥550 マスター、佐倉RE+の方は無料 午後からご参加の方 別途施設使用料 ¥150 クラブ外の方 ¥1,100
	特別練習会 岩名・トラック内	14:10ST	★15K[5.00][6.30] 2.5K折返×2往復10K+トラック5K 2設定のみで進行	■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	★1K×6+400M×10 ★野外ラン	
	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
15 土	×	活動お休み		
16 日	東京地区推奨日 神宮外苑	9:30	NR東京練習会 20K走 《1.3K周回》	佐倉の定期練習会への参加費と同等扱いでご参加いただけます。【RE+】無料、【RE】・【クーポン】1回分の扱い。
17 月	八千代 陸上競技場	19:00	★1K×10 (7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
19 水	岩名	9:30	★WAVE走 ★基本&1Kインターバル	
22 土	岩名	9:30	★21K など	
26 水	×	活動お休み		
29 土	岩名	9:30	別大調整 ★10Kタイム計測	
2/6(日)	別府大分毎日マラソン 多くのクラブ関係者が出場予定			