



佐倉
2021年

2022 1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 心機一転、それぞれの目標へ 佐倉・柏1/5スタート 東京1/7スタート

| 1月 | 場所 | 時間 | 予定メニュー | その他 | |
|----|-------------------|-----------------|-----------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|
| 5 | 水 | 岩名 | 9:30 | ★尚子コース10K+200M×5~15 ★お寺・神社巡り120分[8.30時々WALK] | |
| 8 | 土 | 岩名 | 9:30 | ★選択「2K~5K」×3(30分毎ST) 自分のペースで組み立てる練習 ★初詣巡り120分[8.30時々WALK] ザックなどを背負って市内巡回 | |
| | 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) 【雨天中止】 | ■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 【雨天時はトラック・大雨の場合は中止】 | ■特別練習会参加費 ¥1,100 マスター、佐倉RE+の方は無料 REの方は1回分カウントとしてもご参加可能 クラブ外の方 ¥1,500 | |
| 12 | 水 | 岩名 | 9:30 | 【前半】1K×6 / 10K[4.30] / 野外45分ラン 【後半】スピード系インターバル 基本動作 | |
| | zoomストレッチ45分 | 19:30 | オンラインストレッチ 45分間 (種別REの方も無料でご参加いただけます) | ■特別練習会参加費 ¥440 マスター、RE+、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 | ★外苑20K走《1.3K周回》3周=4K計算 15周 最大2時間30分 ランステ「サマディ」は9:00閉館 | 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 | ★トラックWAVE走 ★「基本⇔良いフォームでラン」×4 【補講】30分おしゃべりラン[8.30] | |
| 22 | 土 | 岩名 | 9:30 | ★21K挑戦会《3K周回×7周》 ★クロカン1Kインターバル (基本動作を挟んでフォーム養成) | |
| 26 | 水 | | × | 活動お休み | |
| 29 | 土 | 岩名 | 9:30 | 別大1週間前調整 ★10Kタイム計測 ★40~50分ペース走+1K×5(7.5分毎ST) | |

施設予約事情により、メニューを変更することがあります。
岩名ナイター練習会につきましては、温かくなったら再会いたします。

| 2月 | 場所 | 時間 | 予定メニュー | その他 | |
|-----|--------------|-----------------------------|-----------------|------------------------------------------------------|------------------------------------------------|
| 2 | 水 | 岩名 | 9:30 | ★5K×2 ★クロカン400M(ゆったり間隔・基本動作挟む) | |
| 5 | 土 | 岩名 | 9:30 | ★1K×10 ★野外ラン+1K×2~3 | |
| 6 | 日 | 別府大分毎日マラソン | | | クラブメンバーとコーチ約25名が出場予定です。応援よろしくお願いいたします。 |
| 9 | 水 | 岩名 | 9:30 | ★『フォーム養成+【選択】400M×3~4 100M流し×10 15分間走』×3セット ★坂巡り120分 | |
| | 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+、REの方は無料 | |
| 12 | 土 | 岩名 | 9:30 | ★5K×2~3 | |
| 14 | 月 | 八千代 陸上競技場 | 19:00 | ★『1000M+400M』×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 |
| 16 | 水 | 岩名 | 9:30 | ★未定 | |
| 19 | 土 | 岩名 | 9:30 | ★未定 | |
| | zoomストレッチ45分 | 16:00 | 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+、REの方は無料 | |
| 23 | 水 | 岩名 | 9:30 | ★未定 | |
| 25 | 金 | 東京体育館サブアリーナ NR東京・OPEN練習会 | | 一般参加の方も含めての活動 【選択制】レクチャー+メイン練習 | |
| 26 | 土 | NR佐倉・OPEN練習会 | | 一般参加の方も含めての活動 【選択制】レクチャー+メイン練習 | |
| 27 | 日 | NR柏・OPEN練習会 | | 一般参加の方も含めての活動 【選択制】レクチャー+メイン練習 | |
| 3/6 | 日 | 東京マラソン | | | |