

2022年1月 NR佐倉地区 練習会 時間と内容の変更一覧

日時・集合場所	メニュー		参加費
1月08日(土) 11:00 岩名トラック内 定期練習会	◆トラック1K 【A】1K×10(6分毎ST) 【B】1K×10(8分毎ST) 1本抜き、途中終了などご自由にアレンジしてください。	全体アップ後にスタート。 ゴール地点から次のスタート。フィールド内残雪有。	定期練習会 1回分の扱い
1月08日(土) 14:10 岩名トラック内 事前各自アップ 集合後スタート	◆15Kペース走 【A】15K〔5.00〕 【B】15K〔6.30〕	基本的にトラックで行います。雪解け状況を見て、安全であればコースをアレンジすることもあります。	¥1,100 マスター、佐倉RE+の方は無料 佐倉REの方は1回分カウント扱いでも対応いたします。 ※別途施設料¥150 (午前練習会から継続の方除く)
1月12日(水) 09:30 岩名トラック内	◆予定表通りの内容 【前半】 1K×6(8分毎) 10K〔4.30〕 野外45分ラン 【後半】 400M×10(3.5分毎) 100M流し×20 トラック3~5K		定期練習会 1回分の扱い
1月15日(土) 09:30 城址公園・東側 土の駐車場	◆お寺神社巡り 150分〔ウォーク時々ゆっくりラン〕 《雨天中止》	たくさんのスポットを巡ります。ご自身でザックなどを背負って移動。大きな荷物はスタッフ車にてお預かり可能です。	定期練習会 1回分の扱い ※1/8に行えなかった振替として。
以降は1月予定表通りの活動となります。			



佐倉
2022年

2022 1月予定表

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・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) 【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(8分毎) / 10K[4.30・終盤Free] / 野外45分ラン 【後半】400M×10(3.5分毎) / 100M流し×20 / トラック3~5K	
	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開館	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	★20分WAVE走×3セット ★「基本&1K or 10分間走」×4セット 【補講】30分おしゃべりラン[8.30]	
22	土	岩名	9:30	★21K《3K周回》 ★クロカン1Kインターバル(基本動作挟む)	
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名が出演予定です。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