



佐倉
2022年

2022 6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		給水やウェアなどに配慮する。蒸し暑さと上手につきあい安全に練習する。				
日帰りで行える特別活動を多く企画しました。ミニ合宿、集中練習的な位置づけでご参加ください。『全2頁』ご確認ください。						
6月	場所	時間	予定メニュー	その他		
1	水	岩名	9:30	★90分ペース走 ★60分ラン+【選択】インターバルや低負荷ラン		
4	土	岩名	9:30	★選択「坂ダッシュ/基本動作/JOG」 + 選択「5K/400Mインターバル」など 【特設】9:15ST クロカン10周[8.30]		
8	水	岩名	9:30	★不整地ラン ★【特設】9:15ST クロカン13周21K[8.00]		
9	木	岩名ナイター	18:55	★トラック1K×10(7.5分毎ST)	■特別練習会参加費 ¥1,650+施設料¥300 マスター、佐倉RE+;施設料のみ	
11	土	岩名	9:30	★選択『基本エクサ・2K・3K』×4~5 (16分毎ST)	中学生陸上大会・大混雑	
12	日	特別練習会①	08:00ST	クロカン1.6K 【A】12周[6.30] 【B】10周[7.30] 各自アップ ゴール後流れ解散	①+② ダブルご参加 ¥2,200	■特別練習会参加費 ¥1,650 マスター、佐倉RE+;無料 競技場・更衣室利用者は別途¥150
		特別練習会②	10:05ST	クロカン1.6K 【A】13周[5.30] 【B】12周[6.00] 各自アップ ゴール後流れ解散		■特別練習会参加費 ¥1,650 マスター、佐倉RE+;無料 競技場・更衣室利用者は別途¥150
		zoom 講義&ストレッチ45分	15:00	小西政弘コーチによる ケガから学んだ膝のケア+ストレッチ	■特別練習会参加費 ¥440 マスター、佐倉RE+、REの方は無料	
13	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	
15	水	岩名	9:30	★木陰「基本+1K or 400M」×5~7 ★野外ラン ★【特設】9:30ST クロカン13周21K[7.00]		
		岩名ナイター	18:55	★400M×20(3分毎ST) 【担当:桃川】	■特別練習会参加費 ¥1,650+施設料¥300 マスター、佐倉RE+;施設料のみ	
16	木	zoomストレッチ45分	19:30	オンラインストレッチ&エクサ45分 骨盤入念 (前回の続編)	■特別練習会参加費 ¥440 マスター、佐倉RE+、REの方は無料	
18	土	トラック× (高校サッカー) 岩名	9:30	★ロード5K計測 +疲労を抱えて3~5Kペース走(メンバーで力を合わせて) or 200M×5~10 ★【特設】ONEWAY25K[7.30] 《勝田台駅まで》(現地解散)		
22	水	岩名	9:30	【前半】坂インターバル or 基本 【後半】坂1K×5 or 400M×5(ストレッチ挟む)		
25	土	岩名	9:30	★クロカン3~6K×2 +補講×1 ★『超』坂巡り150分(9:35出発・移動7.30ペース)7カ所で自由時間		
29	水	予備日	---	ここまでに雨天・荒天中止など生じた際には、振替開催日とさせていただきます。		
zoomストレッチ45分		■6/12(日)15:00~膝のケア(小西) ■6/16(木)19:30~ストレッチ			■特別練習会参加費 ¥440 マスター、佐倉RE+、REの方は無料	

7月		場所	時間	予定メニュー	その他
1	金	岩名ナイター	18:55	★20Kテンポ走[5.00-4.45-4.30-4.15-4.00]×4セット(エンドレス) 途中抜け、5.00を3.45に変更など自由に調節してご利用ください。【担当;齊藤】	■特別練習会参加費 ¥1,650+施設料¥300 マスター、佐倉RE+;施設料のみ
2	土	岩名	9:30	★坂 or 不整地400M 選択インターバル ★基本&ラン など	
3	日	風土記の丘	8:30	★『ドラムの里』広場集合 風土記の丘、坂田ヶ池、施設内 2時間散策ウォーク&ストレッチ【担当;中田】	■参加費■ ¥1,650 全カテゴリー一律
4	月	八千代 陸上競技場	19:00	★200M×50(90秒毎ST) ゴール地点から次の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
6	水	岩名	9:30	【前半】ペース走/基本&JOG/100M×50 【後半】スピード系/30分JOG	
		佐倉・柏練習会 特別メニュー扱い 筑波山・M字往復ウォークラン 御幸ヶ原コース⇄おたつ石コース 【再度企画しました】		9:00集合・出発 市営上郡駐車場(無料)(標高ほぼ0M)発着 ウォーク&ラン 6~7時間 神社入口 大鳥居・観光案内所からの合流【トイレ前9:30合流】にも対応いたします。 【ペース】概ね1K7.30ペースで平地10Kを走れる方がついて行けるようなペースで歩いて進みます。 【担 当】齊藤+人数に応じて補充 【コース】市営上郡①→神社→男体山(877M)・女体山→つつじが丘 折返 →女体山・男体山→神社→② 【参加費】練習会1回分+ ¥2,200(お引落) 【ご参加希望者は事前にご連絡をください】	
7	木	zoomストレッチ45分	19:30	★オンラインストレッチ&エクサ・45分 腕振り改善編	■特別練習会参加費■ ¥440 マスター、佐倉RE+、REの方は無料
9	土	岩名	9:30	★クロカン1K×7~12	
		スポーツ資料館	12:40	★体幹ストレッチ・50分【リアル開催】 ※ヨガマット持参	■特別練習会【参加費】¥715(¥650+税) (マスター、佐倉RE+は無料)
13	水	岩名	9:30	★クロカン「400M+300M+200M+100M」×3~5セット ★坂巡り	
		岩名ナイター	18:55	★内容未定	■特別練習会参加費 ¥1,650+施設料¥300 マスター、佐倉RE+;施設料のみ
16	土	岩名	9:30	★未定	
		特別練習会 岩名玄関前出発	12:45発	★坂巡り120分 移動[8.00]7カ所の坂道で自由時間《酒々井方面》	■特別練習会参加費 ¥1,100 マスター、佐倉RE+;無料 競技場・更衣室利用者は別途 ¥150
20	水	岩名	9:30	★未定	
23	土	岩名	9:30	★未定	※トラック 大会専用予備日
27	水	岩名	9:30	★未定	
29	金	富士登山競走		山頂コース7:00ST 五合目コース 9:00ST 出場される皆様の健闘をお祈りしています。	
30	土	予備日	—	ここまでに雨天・荒天中止など生じた際には、振替開催日とさせていただきます。	
8月の活動予定		【お休み】13(木) 17(水) 31(水) 【特設】 8/4(木)岩名ナイター5K×3~4(30分毎ST)北海道M対策 8/7(日)『昭和の森』ロングラン 検討中			
zoomストレッチ45分		6/12(日)15:00~膝のケア(小西) 6/16(木)19:30~ストレッチ		■特別練習会参加費■ ¥440 マスター、佐倉RE+、REの方は無料	