



佐倉
2022年

2022 10月予定表 クラブ外一般の方向

NPOニッポンランナース
佐倉市栄町10-12-1F
043-481-0711

テーマ		目標大会などに向けて走り込み ケガ無くペース上昇			
<p>様々な大会・イベントが開催される流れになって来ました。 「時間」「場所」「その他の情報」配信内容を入念にご確認いただき、安心安全な練習会進行にご協力お願いいたします。 10月より岩名陸上競技場開場時間 08:30~16:30 (【水】・【木】・【金】はナイター開場16:30~21:00)</p>					
10月	場所	時間	予定メニュー	その他	
1 土	岩名	9:30	★1Kインターバル+疲弊した状態でペース走(積極的ダウンラン)	★5Kタイム計測(最大45分)	
	zoomストレッチ45分	16:00	★オンラインストレッチ&エクサ・45分【疲労抜き中心】 体の深層をほぐすストレッチ。ソフトな内容。	■特別練習会参加費■ ¥440 マスター、佐倉RE+、REの方は無料	
2 日	ちばアクアラインマラソン コース試走会 34K				
5 水	佐倉城址公園 くらしの植物苑前	9:40	【東側入口・土の駐車場集合】 ★30分グループラン + 選択『300M×10~20』『150M流し×5~10』 ★120分坂巡り[移動8.30ペース 5つの坂道で自由時間][9:50出発] 【※岩名運動公園・中学駅伝大会】	拠点情報QR 	
	岩名ナイター	19:00	★2K×4[4.15→FREE](13分毎ST) + 1K×2(6分毎ST) 【担当コーチ:鈴木】	■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	
8 土	階段下広場 【大学サッカー有】	※8:30	★30~40K走(4時間・12:30まで)《主要大会4~5週間前》 【9:30・階段下集合】通常メニュー有 アップ後 ★1K×5(9分毎ST) or 距離走に合流	【更衣室利用×】	
9 日	NR東京・特別活動 皇居20Kラン(7.00) 現地9:00集合		9:00「和気清麻呂像」(大手濠緑地) 走れる恰好で 集合 ★皇居1周5K[7.00ペース]×4周(1周毎に休憩3分程度)	■東京地区の特別活動 参加費¥2,200 一律 事前人数把握の都合上、 希望者はご連絡をお願いします。 (担当:齊藤)	
12 水	岩名	9:30	★尚子コース5K×2《5K地点迄往復》(セット間35分・30分) ★印旛沼1周[8.00]		
15 土	岩名	9:30	★選択「1K・1.5K・2K」×5~10 ★基本動作・調整		
	岩名会議室 体幹ストレッチリアル	12:40	◆体幹ストレッチ リアル 60分間	■特別練習会参加費 ¥715(¥650+税) マスター、佐倉RE+の方は無料	
16 日	東京レガシーハーフ				
19 水	岩名	9:30	先練9:05~ 20分ラン[7.30] ★尚子コース10K ★10K挑戦ウォーク[9:40出発]		
	岩名ナイター	18:50	★3K×4[4.20→4.10→FREE](18分毎ST)【担当コーチ:桃川】 短時間アップ後19:10ST	■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	
22 土	お休み	×	荒天中止が生じた場合には振替日とさせていただきます。【岩名専用使用日・×】 【NR東京】土曜練習会開催予定日《東京体育館トラック》		
24 月	内郷小学校・走り方教室				
	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	
26 水	岩名 【トラック専用使用×】	9:30	【更衣室利用×・市民文化祭前日準備】 ★仕上げ練習 3~5K×2セット《3K周回》 ★基本動作上り坂練習+3~5K ★低負荷1Kインターバル ストレッチを挟みながら		
29 土	岩名 【トラック専用使用×】	9:30	★10K×1 ★調整 など (終了後、有志ロングダウンラン) 【アクアライン1週間前】		
30 日	(水戸黄門漫遊 横浜 金沢 島田大井川 手賀沼)				
31 月	内郷小学校・走り方教室				

11月		場所	時間	予定メニュー	その他	
競技場・イベント開催の状況に応じて、活動内容を柔軟に対応させていただきます。 岩名陸上競技場開場時間 08:30~16:30 (【水】・【金】はナイター開場16:30~21:00)						
2	水	岩名	9:30	★尚子コース10K ペース走 ビルドアップ走		
		岩名会議室 体幹ストレッチリアル	12:40	◆体幹ストレッチ リアル 60分間	■特別練習会参加費 ¥715(¥650+税) マスター、佐倉RE+の方は無料	
5	土	岩名・階段下 【大混雑】	9:30	★調整メニュー ★1Kインターバルなど ★室内・内郷小体育館トレ	長嶋茂雄野球教室 ゆとりを持ってお越しください。	
6	日	ちばアクアラインマラソン2022 公式ペースセッター協力 9:50スタート				(富山 下関)
9	水	岩名	9:30	★疲労抜き&基本動作 ★軽めインターバル ★ロード4~5K×2 (30分毎ST)		
10	木	印南小学校・走り方教室				
		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【疲労抜き中心】 体の深層をほぐすストレッチ。ソフトな内容。	■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	★調整など		
13	日					(つくば 松本 福岡)
16	水	岩名	9:30	★未定		
17	木	岩名ナイター	19:00	★1K×10(6分毎ST・つなぎ200M)	■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	
19	土	岩名 【トラック専用使用×】	9:30	★遠出L.S.D. ★フォーム養成&インターバル		
21	月	八千代 陸上競技場	19:00	★2K×5 (14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	
23	水	佐倉市制記念駅伝		詳細はまだ発表されていません。開催される場合には・・・ 出場は勿論のこと、大会運営にもクラブとして協力できたらと考えています。		
26	土	岩名	8:30 スタート	8:30スタート(受付8:35~各自アップ) 最大5時間(13:30終了) ★ハーフ~フルマラソン挑戦練習会 【10:00~】体操・基本動作+1K×5インターバル		
30	水	岩名	9:30	★未定		

その先の予定	12/17(土)2022を振り返る『忘年特別活動』を検討しています。 12/16(金)東京地区 イルミネーションラン 予定 12/31(土)・1/4(水)練習会お休み 2023年は1/7(土)より活動スタート
--------	---