

さが桜マラソン調整練習会



参加費:1000 円/人

集合:  
SAGA サンライズパーク  
(中央管理棟付近)

【スケジュール】  
7:30～受付  
7:45～準備運動  
8:30～スタート  
9:45頃 解散

ご不明な点はメールにて  
お問い合わせ下さい

URESHINOATHLETE  
代表 下田 貴志  
ureshinoathlete@gmail.com

## 2024.3.20(水・祝) マラソンペース6KM

【トレーニング内容】設定：各自のマラソンペース  
6 k m (1.53 k mコースを4周)

【トレーニングの目的】  
4日後に迫ったさが桜マラソンに向けての調整練習です。本番で過剰に時計を意識しないように、自身のマラソンペースの感覚を体に覚えさせておきましょう！また、いい感じの疲労感を体に持たせる意味でもマラソンペースで6 k mというメニューを設定しました。再現性を高めるため、本練習会のスケジュールもさが桜マラソン当日を参照しています。スタートブロック閉鎖が8時45分、8時30頃には全て済ませておく必要があるため、その時間をスタート時刻に設定します。  
大会当日に不安なくスタートに立てるよう練習を尽情享受しましょう！

## 【さが桜へ最終調整練習】堀龍練 マラソンペース6 k m

堀龍練とは東洋大OBの堀龍彦選手がコーチしてくれる練習会です。今回はさが桜マラソン4日前に刺激も兼ねて最終調整練習会を開催します。メニューは各自のマラソンペースで6 k m！序盤から突っ込みすぎないように、マラソンペースを体感で覚えてもらいたいです！スタート時刻等もさが桜マラソンの再現性を持たせるために早くしてます。早起きの練習にも（笑）さが桜に出るランナーさんが集まるので和気藹々と楽しみましょう！

イベント名	【さが桜へ最終調整練習】堀龍練 マラソンペース6 k m
開催日	2024/3/20
受付開始	7:30 ~
申込料	参加チケット 1,000円
支払方法	クレジット決済、コンビニ決済
参加定員	40人
開催場所	SAGAサンライズパーク（集合：中央管理棟付近）
住所	佐賀県佐賀市日の出2丁目1番10号
主催者	UreshinoAthlete
お申し込み	イベントへのお申し込みはこちらのサイトから！ <a href="https://moshicom.com/101804">https://moshicom.com/101804</a>

