

サブ4.5~3.5向け練習

1-2 周目 6分00秒/km
3-4 周目 5分45秒/km
5-6 周目 5分30秒/km
(ここまで約7.4km)

7-8 周目 5分15秒/km
9-10 周目 5分00秒/km
11-12 周目 4分45秒/km
(FINISH 約15km)

参加費:1000円/人

集合:
佐賀県立森林公園
(南駐車場)

【スケジュール】
7:30~受付
7:45~準備運動
8:15~スタート
10:00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

2024.4.14(日) ビルドアップ 15KM

【トレーニング内容】
2周(約2.4km)毎に15秒/kmUPのビルドアップ
スタートの6分00秒/kmから、最後は4分45秒/kmまでペースアップします。

【トレーニングの目的】
ビルドアップとは徐々にペースを上げていく距離走です。終盤は各目的のペースまで追い込むのでスタミナとスピード両方を鍛えられるトレーニングです。自分の限界までペースアップしていきましょう！途中リタイアも全然OK！「走〜無理〜」と思ったら早くストップしてください！

【サブ4~3.5向け】ビルドアップ15km(6分00秒~4分45秒/km)

ランニングトレーニングの一つ「ビルドアップ」。ゆっくりペースからレースペースまで徐々にペースアップしていき、スタミナとスピード、両方を刺激できるトレーニングです。設定ペースから遅れた場合は途中リタイアOK！自分がどのペースまで頑張れるか力試し！準備運動はランニングマイスターの主催者が時間をかけて丁寧にレクチャーします！是非準備運動の仕方も覚えて帰ってください！

イベント名	【サブ4~3.5向け】ビルドアップ15km(6分00秒~4分45秒/km)
開催日	2024/4/14
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	30人
開催場所	佐賀県立森林公園（集合：森林公園南駐車場）
住所	佐賀県佐賀市久保田町徳万1897
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！ https://moshicom.com/102523

