

スピード持久力強化!

参加費:1000円/人

集合:
佐賀サンライズパーク
セカスタ
中央管理棟付近

【スケジュール】
8:00~受付
8:15~準備運動
9:00~スタート
10:15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



2024.5.3(金.祝) 3.2.1 インターバル

【トレーニング内容】
インターバル 3km→2km→1km 累計:10分ジョグ→7分ジョグ

【トレーニングの目的】
スピード持久力とVo2max向上を目的とします。
【タイム目安】 ※目標マラソンペース(km)をペースとして
3km:-20秒/km 2km:-30秒/km 1km:フリー(-40/km以上)
3kmの設定を余裕あるペースにしていますので、3kmは気持ちよく、
2kmはしっかり、1kmは追い込んで走りましょう! 2kmが群です!

【スピード持久力強化】3.2.1インターバル(スピード練習)

昨季のマラソンシーズンの出来はいかがでしたでしょうか? マラソンランナーである前に、長距離ランナーとしての基礎、スピード持久力を高めるための練習会を開催! メニューは3km、2km、1kmのインターバル! スピード持久力を高めましょう! ゼエゼエハアハア必須! 最後の1kmで出し切りましょう!

イベント名	【スピード持久力強化】3.2.1インターバル(スピード練習)
開催日	2024/5/3
受付開始	8:00 ~
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 サガスタジアム (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! https://moshicom.com/103572

