



参加費:1000円/人

集合:
佐賀サンライズパーク
セカスタ
(第2補助競技場)入口

【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

初心者から参加できるトラック練習会

2024.5.6(月・祝) レペティション練習

【トレーニング内容】
レペティション(800m→400m→200m)×2 以て5分ウォーク

【トレーニングの目的】
レペティションとは全力に近いペースで走り、スピードの底上げとランニングエコノミー向上を目的としたトレーニングです。フォームが崩れるまでスピードを上げても苦しいのは厳禁。レスト(休憩)はしっかり休んで1本1本を理想的な動きで走りましょう！マラソンランナーである前に陸上長距離ランナーとしての基礎を高めてもらいたいです！

【トラック練習会】レペティション(800m 400m 200m)×2

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、スピードを高めるための練習会を開催！メニューは800m 400m 200mを2セット！レストはたっぷり5分間ウォーク！1本1本最高出力で走って体をシゴきましょう！

イベント名	【トラック練習会】レペティション(800m 400m 200m)×2
開催日	2024/5/6
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/104118

