

誰でも参加できるスピード練習会

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
8:30～スタート
9:30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

2024.5.12(日)
セット練習

【トレーニング内容】
スプリントインターバル 100m×15(兼ぎ 100mジョグ)
テンポ走 6km (ハーフ～フルマソンのペース)

【トレーニングの目的】
スピード×スタミナの欲張りな練習会です。まず、100mを全力で走るスプリントインターバルで解糖系代謝を上げスピードを出しやすい体にした後に、有酸素系代謝のテンポ走を行うことでエネルギー消費効率向上を目指します！スプリントインターバルは芝生でやります！

【ビギナーさんも参加OK】セット練習（スフ°リントインターハ°ル+テンホ°走）

スピードとスタミナ両方を鍛えるよければりなセット練習を開催！まずはショートインターバルでスピードを出して心拍数を上げましょう！その後、6kmテンポ走で疲労の中でも体を動かしてスタミナ強化！設定ペースは各自自由なのでレベル関係なく参加できます！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	【ビギナーさんも参加OK】セット練習 (スフ°リントインターハ°ル+テンホ°走)
開催日	2024/5/12
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/105086>

