



フルマラソン対策

※6分/km以内※

2025.1.12(日)

30KM走

【トレーニング内容】
 まずはみんなで急入りに準備運動を行います。
 30km走はゆっくりペースから始めて、身体が温まった心地よいリズムで30kmを走りましょう！30km走は約1.53km/周の園路を20周！6分/km以内でフルマラソンサブ4を見据えたペース以上である程度心拍を追い込んでいきましょう！
 2、3月のマラソン大会に向けて、距離に対する自信をつけましょう！
 ※ペースは各自になります。

参加費:1500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】
 9:15～受付
 9:30～準備運動
 10:00～スタート
 13S:00頃 解散

給水は各自ご用意を

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

【2月のマラソン大会に向けて】30km走@SAGAサンライズパーク

マラソンシーズン半ば、皆さんロング走はできてますでしょうか？
 自信をもって42.195km走り抜かれるよう距離耐性を身につけていきましょう！一人で30km走るのは辛いんでみんなで集まって出発進行！コースはSAGAサンライズパークの「いちごさんコース（約1.53km/周）」を20周で30km！2月のフルマラソンに向けてロング走っておきましょう！

イベント名	【2月のマラソン大会に向けて】30km走@SAGAサンライズパーク
開催日	2025/1/12
受付開始	9:15～
申込料	参加チケット 1,500円
支払方法	クレジット決済、コンビニ決済
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！ https://moshicom.com/118668

