

フルマラソンに向けたセット練習

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】
14:30～受付
14:45～準備運動
15:30～スタート
17:00頃 解散

2025.1.18(土)
セット練習

【トレーニング内容】
ショートスプリント 100m×20
テンポ走 6km (ハーフマラソンペース)

【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、ショートスプリント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！

URESHINOATHLETE
代表 下田 貴志
ureshinoathlete@gmail.com

ご不明な点はメールにてお問い合わせ下さい

【マラソン大会に向けたセット練】ショートスプリント100M×20+テンポ走6km

2月のマラソン大会に向けたセット練習を開催！まずはショートスプリントでスピードが出る走り方を体に思い出させて乳酸を出すトレーニングをします。その後にテンポ走を行うことで、乳酸をエネルギーに変える能力を高める&マラソンペースの走動作の効率を高めます。スピード、スタミナ、両方の強化を狙った欲張りな練習会です。

イベント名	【マラソン大会に向けたセット練】ショートスプリント100M×20+テンポ走6km
開催日	2025/1/18
受付開始	14:30～
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
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/119194>

