

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】  
14:00～受付  
14:15～準備運動  
15:00～スタート  
16:00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

2025.2.1(土)  
3.2.1インターバル  
+500m

【トレーニング内容】  
インターバル3km→2km→1km→500m 繋ぎ:5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】 ※目標マランペース(/km)をペースとして  
3km:-20秒/km 2km:-30秒/km 1km&500m:フリー  
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は思い込んで走りましょう！2kmが肝です！

## 【フルマラソンに向けたスピード練習】3.2.1インターバル+500m

秋のマラソンシーズンの出来はいかがでしたでしょうか？2,3月に向けて準備は順調ですか？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！ゼゼエハアハア必須！最後の1kmで出し切りましょう！今回はおかわりの500mも！

イベント名	【フルマラソンに向けたスピード練習】3.2.1インターバル+500m
開催日	2025/2/1
受付開始	14:00 ~
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
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！ <a href="https://moshicom.com/119481">https://moshicom.com/119481</a>

