

5月29日(日)のハーフマラソンTT
で自己ベスト更新するための練習会

【LT走 1.4km×4~6】
ハーフ目標設定タイム(1.4km)
80分:5分15秒(39分45秒/km)
85分:5分36秒(40分00秒/km)
90分:5分57秒(40分15秒/km)
95分:6分18秒(40分30秒/km)
100分:6分39秒(40分45秒/km)
110分:7分00秒(50分00秒/km)
120分:7分55秒(59分00秒/km)

2022.5.14(土)
LT走1.4KM×4~6

【トレーニング内容】
※脚づくりを目的としているため厚底シューズのご使用はお控えください。
まずは20分間、念入りに準備運動を行います。ランニングフォーム改善に繋がるトレーニングやドリルも交えながらガッツリ。試走も兼ねて1周 jogging。その後は上記の各自ペースで1.4km×4~6本。量はそのまま1分間。F.E.Sで目標とするペースに慣れること。有酸素領域の領域を拡大すること。しっかりと脚づくりすることの3つを目的としています。
全ては5月29日にハーフの自己ベスト更新のために！レベティションで身体慣らした次はLTトレーニングで心肺機能強化！！

参加費:1000円/人

集合:
鹿島市蛸尾山公園
クロスカントリーコース
(鹿島市納富分5900)

【スケジュール】
15:45~受付
16:00~準備運動
16:30~スタート
18:30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 貞志
ureshinoathlete@gmail.com

【Win to FES】LT走~ハーフPB更新のための練習会~

5月29日(日)に開催のTrainGamesFES(ハーフタイムトライアル)で自己ベスト更新するための練習会。この日はFESペースに慣れるトレーニングで閾値(有酸素能力)向上を!クロカンコースだからFESペースもきついですよ(笑)自分の脚で走る感じと疲労感を楽しんでください!もちろんFESに参加しなくてもトレーニングとして参加いただいた大丈夫です!

イベント名 【Win to FES】LT走~ハーフPB更新のための練習会~

開催日 2022/5/14

受付開始 15:45~

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:森林公園北駐車場)

住所 佐賀県鹿島市納富分5900

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/69566>



MAP

