

1月22日(日)のロードレースで  
自己ベスト更新するための練習会

※要シューズ持参

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】  
14:45～受付  
15:00～準備運動  
15:45～スタート  
16:30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

## 2023.1.21(土) 1500M最終刺激

【トレーニング内容】  
陸上界には「最終刺激」という言葉があります。  
最終刺激とは、最近に控えたレースのパフォーマンスを向上させるために、  
心拍と身体に刺激を与えるものです。これにより、レース当日のコンディ  
ションを整えます。学生ランナーを含め多くのランナーが取り入れている手  
法です。  
今回は1500mを軽快に走って刺激を入れます。  
翌日の吉野ヶ里・鳥栖ロードレースを好走できるようにご参加ください！

## 「1月22日のロードレースに向けて」最終刺激1500m

「最終刺激」これは陸上界で取り入れられている手法で、レース前日～3日前にレースより短い距離のタイムトライアルを行って、心肺や筋肉に刺激を入れると共に、自信の調子を確認してレースプランに落とし込みます。レース当日に体が重すぎず軽すぎず、適度なコンディションで翌日のロードレースを走れるようご参加ください。レース当日に履くシューズをご持参ください

イベント名 「1月22日のロードレースに向けて」最終刺激1500m

開催日 2023/1/21

受付開始 14:45～

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 40人

開催場所 SAGAサンライズパーク第2補助競技場  
セカスタ(集合:補助競技場入口付近)

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/80903>



### MAP

