

初心者から参加できるトラック練習会

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】
9:40～受付
10:00～準備運動
10:40～スタート
12:00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



2023.5.21(日)
レペティション練習

【トレーニング内容】
1km(7分40秒)600m→ジョグ600m
→ (1km(7分40秒)400m→ジョグ400m) ×2
→ (1km(7分40秒)200m→ジョグ200m) ×4

【トレーニングの目的】
レペティションとは全力に近いペースで走り、スピードの底上げとランニングエコノミー向上を目的としたトレーニングです。フォームが崩れるまでスピードを上げてもがき苦しむのは厳禁。

【初心者歓迎のトラック練習会】レペティション練習

ランニングトレーニングの一つ「レペティション」。全力に近いペースで走り、スピードの底上げとランニングエコノミー向上を目的としたトレーニングです。準備運動はランニングマイスターの主催者が時間をかけて丁寧にレクチャーします！是非準備運動の仕方も覚えて帰ってください！

イベント名	【初心者歓迎のトラック練習会】レペティション練習
開催日	2023/5/21
受付開始	9:40 ~
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 1 0 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/86639

