

どのレベルでも参加できる練習会

1周目6分40秒/km	6周目5分20秒/km	11周目4分00秒/km
2周目6分20秒/km	7周目5分00秒/km	12周目3分40秒/km
3周目6分00秒/km	8周目4分40秒/km	13周目3分20秒/km
4周目5分40秒/km	9周目4分20秒/km	FINISH約16km
5周目5分20秒/km (ここまで約6km)	10周目4分00秒/km (ここまで約12km)	

参加費:1000円/人

集合:
佐賀県立森林公園
(南駐車場)

【スケジュール】
14:45～受付
15:15～準備運動
15:45～スタート
17:15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

2023.11.4(土) ビルドアップ

【トレーニング内容】
1周(約1.2km)毎に20秒/kmUPのビルドアップ
スタートの6分40秒/kmから、最後は3分20秒/kmまで
ペースアップします。

【トレーニングの目的】
ビルドアップとは徐々にペースを上げていく距離走です。終盤は各自のレ
ースペースまで追い込むのでスタミナとスピード両方を鍛えられるトレーニ
ングです。自分の限界までペースアップしていきましょう！途中リタイアも
全然OK！「も～無理～」と思ったら深くストップしてください！

【初心者歓迎の練習会】ビルドアップ(6分40秒～3分20秒/km)

ランニングトレーニングの一つ「ビルドアップ」。ゆっくりペースからレースペースまで徐々にペースアップしていき、スタミナとスピード、両方を刺激できるトレーニングです。設定ペースから遅れた場合は途中リタイアOK！自分がどのペースまで頑張れるか力試し！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 【初心者歓迎の練習会】ビルドアップ(6分40秒～3分20秒/km)

開催日 2023/11/4

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 50人

開催場所 佐賀県立森林公園（集合：森林公園南駐車場）

住所 佐賀県佐賀市久保田町徳万1897

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/94262>



MAP

