

～ 7/27 仙台ハーフ練習会メニュー ～

※今回は「中級・上級者向け」の練習会です。

19:00～19:05	練習内容説明
19:05～19:20	全体ウォーミングアップ ウォーキング(トラック半周) 2min ウォーキング(トラック半周) 2min ランニング(3周) 7min
19:20～19:40	個人ウォーミングアップ
19:40～19:50	小休憩
19:50～20:30	8000m ペースランニング Aグループ : 4'30/km(7000m まで) -free(ラスト 1000m) Bグループ : 5'00/km(7000m まで) -free(ラスト 1000m)
20:30～20:40	ダウンジョギング
20:40～20:45	まとめ