

～ 10/05 仙台ハーフ練習会メニュー ～

※今回は「初心者向け」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	動き作りドリル
19:40～19:50	小休憩
19:50～20:20	インターバル走 200m×8
20:20～20:35	クールダウン
20:35～20:40	まとめ