

仙台ハーフ練習会 上半期スケジュール

1回の開催日に、初心者～上級者の方までご参加いただけます。

当日、個人レベルに合わせてグループ分けをしますので

ご自身のペースでご参加いただけます。

参加したい日を選んでお申込みください。

※申込方法は開催要項をご覧ください。

月	開催日	テーマ
		メイン練習メニュー
4月	12日	レースの後半スピードを意識しよう！
		(1000m+400m)×3
	26日	本番レースに向けて今の実力を知ろう！タイムトライアル
		5000mタイムトライアル
5月	17日	レース後の調整ランをしよう！
		6000m～8000mペースラン
	31日	来年に向けてスピードを磨こう！
		400m×10～15
6月	14日	スピード持久力を磨こう！
		1000m×5
	28日	今の実力を知ろう！タイムトライアル
		5000mタイムトライアル
7月	12日	ペースをコントロールしてみよう！
		6000mペースラン+(400m×3)
	26日	パフォーマンスを上げていこう！
		3000m+2000m+1000mレペティショントレーニング
8月	開催なし	
9月	13日	同じペースを刻んでみよう！
		6000m～8000mペースラン
	27日	スピードを磨こう！
		400m×10～15

※下半期のスケジュールは9月上旬頃にお知らせいたします