

～3/23 仙台ハーフ練習会メニュー（初中級者向け）～

1. ウォーミングアップ jog、体操

2. 補強運動

3. 8000m～10000m のビルドアップ走

①5:00→4:50→4:40→4:30→4:20

②6:00→5:50→5:40→5:30→5:20

※2000m 毎に 10 秒ペースアップ

※2 グループに分けて行います。

4. クールダウン

※ミズノ株式会社よりランニングシューズ試し履き
会がごさいます。この機会にぜひご利用ください！！