

仙台ハーフ練習会 下半期スケジュール

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
10月	11日	スピード練習を楽しくやろう！
		3人組エンドレスリレー
11月	15日	ペースの変化に対応しよう！
		ビルドアップ走6000～8000m
	29日	スピード力をあげよう！
		400m×12～15
12月	13日	目標を持ってチャレンジしよう！
		5000mタイムトライアル
1月	17日	気持ちよく一定ペースを保とう！
		ペース走6000～8000m
	31日	スピード持久力を鍛えよう！
		(3000m+1000m)×2セット
2月	14日	ペースの変化に対応しよう！
		変化走6000～8000m
	28日	スピード持久力を鍛えよう！
		2000m×3～5本
3月	13日	ペースの変化に対応しよう！
		ビルドアップ走6000～8000m
	27日	来年度に向けて自分の实力を知ろう！
		5000mタイムトライアル