

仙台ハーフ練習会 年間スケジュール

個人レベルに合わせてメニュー設定をしますので、
初心者～上級者の方まで幅広くご参加いただけます。
参加希望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	10日	速い動きに体をならそう 200m×8-10 ×2set
	24日	後半の走りを意識しよう ビルドアップ走6-8km
5月	15日	気持ちのいいペースで走ってみよう ペース走6-8km
	29日	楽しくスピード練習しよう 3人1組リレー
6月	12日	目標を持ってチャレンジしよう 5000mタイムトライアル
	26日	ペース変化に対応しよう 変化走6-8km
7月	17日	少し速いペースで走ってみよう ペース走6-8km
	31日	サーキットで体を作ろう サーキット+400m ×3set
9月	11日	スピード持久力を高めよう 2000m×3-4本
	25日	後半の走りを意識してみよう ビルドアップ走6-8km
10月	9日	レースペースを作ってみよう ペース走6-8km+(300m×3)
	30日	楽しくスピード練習しよう 3人1組リレー
11月	13日	速い動きに体をならそう 200m×8-10 ×2set
	27日	目標を次につなげて行こう 5000mタイムトライアル