

仙台ハーフ練習会

内容 マラソンの楽しさを知り、「仙台国際ハーフマラソン大会」への出場と完走を目指す練習会です。
開催日毎のメニューを参考に、初級者から上級者の方まで幅広くご参加いただけます。
※仙台ハーフ練習会はナイトランニングステーションと同日開催となります。

開催日程

▼金曜日開催

4月	8	22
5月	13	27
6月	10	24
7月	8	22
8月	なし	
9月	2	16

10月	7	21
11月	4	18
12月	9	23
1月	13	27
2月	10	24
3月	10	24

時間 19:00～21:00
会場 仙台市陸上競技場 トラック、室内走路
対象/定員 一般（高校生以上） / 60名
受講料 500円/回
講師 株式会社フィブラ
準備物 動きやすい服装、汗拭きタオル、飲み物
申込方法 ■事前予約制・・・開催日2週間前の金曜日 18:30～先着順



1. 直接窓口 2. 電話

※1/13分は12/23（3週間前）から申込開始となります。

■開催日当日に券売機にて利用券をご購入ください。

定員に達していない場合は当日参加も可能ですが、事前予約へのご協力をお願いいたします。

申込をキャンセルする場合は、ご連絡をお願いいたします。

その他

1. スポーツ保険に加入しております。
2. 貴重品は各自で責任を持って管理してください。
3. 教室の写真・記事・記録等が新聞・テレビ・雑誌・インターネット・パンフレット等に報道・掲載されることを、了承願います。また、その掲載権・使用权は主催者に属します。
4. ご参加の際は、感染症対策へのご協力をお願いいたします。

宮城野原公園総合運動場・弘進ゴム アスリートパーク仙台（仙台市陸上競技場）

〒983-0045 仙台市宮城野区宮城野二丁目11-6

TEL 022-256-2488

施設ホームページ



R4 仙台ハーフ練習会 年間練習メニュー

月	開催日	テーマ
		メイン練習メニュー
4月	8日	レースに向けて動く足と体を作ろう 1kmインターバル走
	22日	レースに向けて今の力を把握しよう 5km,3kmレペーショントレーニング
5月	13日	次に向けて体を整えよう ドリル練習+60分間走
	27日	ペースを作ってみよう 6000-8000mウェーブ走
6月	10日	速い動きで体のキレをつくろう 200mインターバル走
	24日	後半の走りを意識してみよう 6000-8000mビルドアップ走
7月	8日	走りと筋力を合わせてみよう サーキットトレーニング
	22日	ペース感覚を掴めるようにしよう 6000-8000mペース走+WS
9月	2日	ペースを作ってみよう 6000-8000mウェーブ走
	16日	筋持久力を高めていこう 2kmインターバル走
10月	7日	今の力を把握して練習に役立てよう 3km,2km,1kmレペーショントレーニング
	21日	自分の走りをもう一度考えよう ドリル練習+60分間走
11月	4日	レースに活かせる脚と体を作ろう サーキットトレーニング
	18日	速い動きを思い出してみよう 200mインターバル走
12月	9日	ペースアップできる走りを覚えよう 6000-8000mビルドアップ走
	23日	キツイところを乗り越えられるようにしよう 2km,2km,2kmレペーショントレーニング
1月	13日	新年の決意を走り以示そう 1kmインターバル走
	27日	後半の走りを意識してみよう 8000-10000mビルドアップ走
2月	10日	気持ちと体の強化をしよう サーキットトレーニング
	24日	上げ下げするペースで感覚を掴もう 6000-8000mウェーブ走
3月	10日	春に向けてひとつレベルを上げていこう 1kmインターバル走
	24日	楽しく走っていこう リレー