

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	7	21
5月	12	26
6月	9	23
7月	7	21
8月	なし	
9月	1	15

10月	6	20
11月	17	
12月	8	22
1月	5	19
2月	2	16
3月	8	22

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

※10/6分は保守点検日を避け、9/15（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



R5 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	7日	後半を意識した走りをしてみよう 6000-10000mビルドアップ走
	21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
5月	12日	上げ下げするペースで感覚を掴もう 6000-8000mウェーブ走
	26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
6月	9日	次に向けて体を整えよう ドリル練習+30分間ペース走
	23日	いつもより速い動きで体のキレをつくろう 800mインターバル走
7月	7日	走れる筋力を高めていこう サーキットトレーニング
	21日	自分の限界にチャレンジしてみよう 2km,2km,2kmレペーショントレーニング
9月	1日	時計を見ずに走ろう 8000mペース走+WS
	15日	ペースの間隔を掴んで楽に走れるようにしよう 6000-10000mウェーブ走
10月	6日	自分の走りをもう一度見直してみよう ドリル練習+30分間ペース走
	20日	後半を意識した走りをしてみよう 6000-10000mビルドアップ走
11月	17日	速い動きを思い出してみよう 200mインターバル走
12月	8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
	22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	5日	短い距離で体のキレを作っていこう 200mインターバル走
	19日	後半の走りを意識してみよう 6000-10000mビルドアップ走
2月	2日	気持ちと体の強化をしよう サーキットトレーニング
	16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	8日	春のレースに向けて気持ちを高めていこう 2kmインターバル走
	22日	年度末最後のタイムトライアル 5kmタイムトライアル (ドリル練習多め)