

ナイトマラソン練習会

内 容 マラソンの楽しさを知り、各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。
※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※1 | 26 |
| 6月 | 9 | 23 |
| 7月 | 7 | 21 |
| 8月 | なし | |
| 9月 | 1 | 15 |

| | | |
|-----|-----|----|
| 10月 | 6※2 | 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

■当日窓口申込制（電話申込不可）となります※R5.9月から変更となりました

※定員（60名）に達し次第申込を打ち切らせていただきます

■開催日当日に券売機にて利用券をご購入ください。

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 ナイトマラソン練習会 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) |