

# 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	5	19
5月	17	31
6月	14	28
7月	12	26
8月	なし	
9月	6	20

10月	4	18
11月	15	29
12月	13	27
1月	10	24
2月	7	21
3月	7	21

**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 ※受付にて名簿へ「氏名」の記入をお願いします！

※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HP

# R6 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	5日	速い動きを取り入れていこう 800mインターバル走
	19日	レースに向けて今の状態を知ろう 2km,2km,2kmレペーショントレーニング
5月	17日	ペース感覚を身につけていこう 6000-10000mウェーブ走
	31日	走りを身につけていこう ドリル練習+30分間ペース走
6月	14日	いつもより速い動きで体のキレをつくろう 1kmインターバル走
	28日	後半の走りを意識してみよう 6000-10000mビルドアップ走
7月	12日	走れる筋力を高めていこう サーキットトレーニング（9種目+800m）
	26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	6日	時計を見ずに走ろう 6000-10000mペース走+W S
	20日	速いペースで走る動きを知ろう 2kmインターバルトレーニング
10月	4日	後半にしっかりと上げていけるようにしよう 6000-10000mビルドアップ走
	18日	スピードに体がついていけるようにしよう 3km,2km,1km,400mディセンディングトレーニング
11月	15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
	29日	上げ下げするペースで感覚を掴もう 6000-10000mウェーブ走
12月	13日	気持ちと体の強化をしよう サーキットトレーニング（9種目+800m）
	27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	10日	新年最初の練習はピリッと刺激を入れよう 400mインターバル走
	24日	ペース感覚を身につけていこう 6000-10000mウェーブ走
2月	7日	色々な動きで走りを整えていこう サーキットトレーニング（インターバル100m）
	21日	速い動きを取り入れていこう 200mインターバル走
3月	7日	スピードに体がついていけるようにしよう 3km,2km,1km,400mディセンディングトレーニング
	21日	年度末最後のタイムトライアル 5km,1kmタイムトライアル（ドリル練習多め）