

【先着】

対象：高校生以上

定員：各60名

ナイトマラソン練習会

各種マラソン大会出場・完走を目指して講師指導のもと練習しましょう！

開催日程（金曜日）

受講料：各500円

※ナイトランニングステーションと同日開催となります。

4月		5月		6月		7月		9月		10月		11月	
10	17	1	22	5	19	3	17	11	25	2	16	13	27

※12月以降につきましては、大規模改修工事に伴い、お休みとなります

注意！

工事区画に伴い「更衣室・雨天走路・シャワー」の使用が出来ません！
予めご了承ください。

- 時間 19：00～21：00 18：30～受付開始
- 会場 陸上競技場 トラック
- 準備物 動きやすい服装、汗拭きタオル、飲み物
- 講師 株式会社フィブラ

【利用の流れ】

- ① 事務室前券売機にて「チケット」の購入
- ② 窓口にて受付（開催時間の30分前から随時受付）

【その他】

- ・貴重品は各自で責任を持って管理してください。（ロッカーの使用できません）
- ・駐車場の入庫は開始時間の1時間前からとなります。
- ・活動中の写真・動画が施設HPやSNSに掲載されることを了承願います。
- ・一般利用または貸切利用が終わってからのトラックへの入場をお願いいたします。



弘進ゴムアスリートパーク仙台

(仙台市陸上競技場)

仙台市宮城野区宮城野2-11-6

TEL：022-256-2488



施設HP



R8 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	10日	姿勢と呼吸を意識して後半まで走ろう
		1000mインターバル走×5-8
	17日	レースに向けて身体を目覚めさせていこう
		2km,2km,2kmレペテーショントレーニング
5月	1日	ペース感覚を身につけよう
		6000-10000mウェーブ走
	22日	走りを再度認識していこう
		ドリル練習多め+30分間ペース走
6月	5日	いつもより速い動きで身体をつくろう
		200mインターバル走
	19日	後半に強い身体をつくろう
		軽めサーキット+4000-6000ペース走
7月	3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）
	17日	自分の限界にチャレンジしてみよう
		3km,2km,1km.400mレペテーショントレーニング
9月	11日	秋の大会に向けてペース感覚を再認識しよう
		6000-10000mペース走+W S
	25日	速いペースで走る動きを身体で覚えよう
		400mインターバル走
10月	2日	後半に強い身体をつくろう
		軽いサーキット+4000-6000mペース走
	16日	スピード持久力
		800mインターバル走
11月	13日	ペース変化に対応して感覚を養おう
		6000-10000mウェーブ走
	27日	みんなで走れば辛いしない
		5km.1km.1kmレペテーショントレーニング