

5月のランニング練習会のご案内

主なマラソンシーズンが終了しました。今こそ、シーズン中にできなかった練習をやる時期です。
(トレイルや富士登山を目指す人にも岩名の起伏で対応できます。)
そこで、酸素摂取能力や脚筋力を高めるトレーニングを計画しました。



■練習メニュー (各回約120分)

●5月11日(土) 14:30～ 会場:八千代総合運動公園

○レペティショントレーニング (十分な休息を挟んで、ほぼ全力で走るトレーニング)

○走力に応じて、時間差スタートで行います。

- ① 3,000m × 1 (休息10分)
- ② 2,000m × 1 (休息10分)
- ③ 1,000m × 1

※集合場所:八千代総合運動公園内新川大橋高架下

●5月25日(土) 14:30～ 会場:佐倉市岩名陸上競技場

インターバルトレーニング

- ① 特設起伏1kmコース × 7 (7分30秒毎)

7分30秒毎がきつい人は、1本おきに4本実施

- ② トラックで1km × 1 (①の7本終了後、トラックに移動)

※集合場所:佐倉市岩名陸上競技場入り口前広場

■コーチ

岡田一彦 (ランニング学会認定指導員)

■参加料

1回1,000円 (消費税込) ※各回支払です。

■体験料

1回1,000円 (消費税込) ※随時体験出来ます。(2回まで)

■その他

入会時に年会費・入会金が必要です。

※ランニングセミナー会員の方は入会金不要です。

■申込み

下記事項をメールまたは電話でご連絡下さい。

①氏名②性別③生年月日④年齢⑤住所⑥携帯番号

メール yachiyobondssportsclub@yahoo.co.jp

電話 080-3348-7244 または 080-9459-5591