

【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		
10	17	1	22	5	19	3	17	11	18	25	2	16	30

※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

R8.7.20現在

11月に各種イベントが決定したため、
9月・10月に日程が変更と
なりましたので、お知らせいたします！

※R8年度の日程は10/30にて終了となります。

【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	速い動きを取り入れていこう
		800mインターバル走
	17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	1日	ペース感覚を身につけていこう
		6000-10000mウェーブ走
	22日	走りを身につけていこう
		ドリル練習多め+40分間ペース走
6月	5日	いつもより速い動きで体のキレをつくろう
		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
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
		2km,2km,2kmレペーショントレーニング
9月	11日	時計を見ずに走ろう
		6000-10000mペース走 + W S
	18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
	25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
10月	2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
	16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
	30日	ナイトマラソンおやすみ前のトライアル
		5km1kmタイムトライアル