

期 日	スケジュール	内 容	場所 (予定)
第 3 回 12月 11 日 (水)	19:15 頃 集合 19:30 ストレッチや軽いエクササイズ 19:50 本練習開始 20:40 頃 終了	外周のランニングコースを使用し、ファルトレク（一定時間スピードを上げたら一定時間ゆっくりとジョギング これを複数回繰り返すトレーニング）を行います。 30～90 秒で時間を決めて、決められた時間ダッシュし、その後ジョギングを行います。 これを複数セット繰り返して”もう満足…！”となった人から終了	SAGA サンライズパーク外周
第 4 回 12月 14 日 (土)	8:45 頃 集合 9:00 ストレッチや軽いエクササイズ 9:30 本練習開始 10:30 頃 終了	外周のランニングコースを使用し、ファルトレクを行います。 30～90 秒で時間を決めて、決められた時間ダッシュし、その後ジョギングを行います。 これを複数セット繰り返して”もう満足…！”となった人から終了	SAGA サンライズパーク外周
第 5 回 12月 15 日 (日)	8:45 頃 集合 9:00 ストレッチや軽いエクササイズ 9:30 本練習開始 10:50 頃 終了	集団走で 60 分	嘉瀬川河川敷 《集合》 佐賀県立森林公園北駐車場
第 6 回 12月 18 日 (水)	19:15 頃 集合 19:30 ストレッチや軽いエクササイズ 19:50 本練習開始 20:40 頃 終了	外周のランニングコースを使用し、ファルトレクを行います。 30～90 秒で時間を決めて、決められた時間ダッシュし、その後ジョギングを行います。 これを複数セット繰り返して”もう満足…！”となった人から終了	SAGA サンライズパーク外周
第 7 回 12月 21 日 (土)	8:45 頃 集合 9:00 ストレッチや軽いエクササイズ 9:30 本練習開始 10:50 頃 終了	集団走で 60 分	SAGA サンライズパーク外周
第 8 回 12月 22 日 (日)	8:45 頃 集合 9:00 ストレッチや軽いエクササイズ 9:30 本練習開始 10:50 頃 終了	集団走で 60 分	嘉瀬川河川敷 《集合》 佐賀県立森林公園北駐車場

【連絡先】 まるお製作所 RC (担当：山田泰生) hiro.maruoseisakujo@gmail.com、070-8385-6395