

1月の練習会

期 日	スケジュール	内 容	場 所 (予定)
第 9 回 1月11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 11:30 頃 終了	60分間走 回数を重ねるごとに同じペースなら楽に感じてくるはず、もしくは60分で走れる距離が伸びているはずです！ 今回はこの60分ジョグでご自身の成長を実感できればOK！ 想定としては1kmあたり5～15秒はやく走るように心がけましょう。	嘉瀬川河川敷 《集合》 佐賀県立森林公園北駐車場
第 10 回 1月12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 11:30 頃 終了	90分間走 「足が重くなってきた…」 「お腹が空いてきた…」 60分を超えたあたりから体の中で変化が起きてくるものです。60分を超えてから体の不調が現れてきますが、この状態で走ることがマラソンに必要な脂肪燃焼能力を高めてくれます！魂込めて過去最高時間の90分に挑みましょう！	嘉瀬川河川敷 《集合》 佐賀県立森林公園北駐車場
第 11 回 1月15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	6km調整練習 (週末のハーフマラソンに向けて調整練習を体験) ペースは個人で決めること！ ・目標のレースペースで6km ・当日走れると思うペースで6km ・最大心拍の80%程度がおおよそのペース設定となります。	SAGA サンライズパーク外周
第 12 回 1月18日 (土)	8:45 頃 集合 9:00 ストレッチやエクササイズで 明日のコンディショニング 10:00 本練習開始 11:00 頃 終了	走らない練習 原則走らずに明日予定しているハーフマラソンに向けたコンディショニングを予定しています。 ※練習会では少しだけ走る時間を設けます。 ※翌日ハーフマラソンを予定していますので個人で調整してください。	嘉瀬川河川敷 《集合》 佐賀県立森林公園北駐車場
第 13 回 1月19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 12:30 頃 終了	21km走 ※原則は単独走ですが集まっていたいただいた参加者で、ある程度のグループ分けを行います。※最大で140分とします。レース本番を想定して臨みましょう！	嘉瀬川河川敷 《集合》 佐賀県立森林公園北駐車場