

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

2月の練習会

期 日	スケジュール	内 容	場所 (予定)
第 14 回 2月 8 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 11:00 頃 終了	<b>45分テンポラン or 20分テンポラン</b> 走るペースは…1月に行っていたいただいたハーフマラソンのペース ・最大心拍の 80～85%程度 ・当日 90 分程度のレースを走ると想定した際に走り切れると思うペース	嘉瀬川河川敷 《集合》 佐賀県立森林公園北駐車場
第 15 回 2月 9 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	<b>110分ロング走</b> 前日のセット練習とのセット練習も兼ねています。 2日かけてマラソンレース当日の終盤のきつさを対策しましょう！	嘉瀬川河川敷 《集合》 佐賀県立森林公園北駐車場
第 16 回 2月 12 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	<b>50分テンポラン</b> 前月走ったハーフマラソンのペース前後で行うトレーニングはLTというマラソンを走り切るには重要な能力の向上を行ってくれます！ このペース帯でトレーニングを取り組みマラソンレースに向けて最後の追い込みをかけましょう！	SAGA サンライズパーク外周
第 17 回 2月 15 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	<b>走らない練習</b> 原則走らずに明日予定している 30 k m 走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 30 k m 走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 18 回 2月 16 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 13:00 頃 終了	<b>仕上げの 30 km 走</b> ロング走は可能なら本番に近い時間走るのがいいのですが、一回の走行距離は長くても 180 分(3 時間)まで！	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