

# ナイトマラソン練習会

**内 容** マラソンの楽しさを知り、各マラソン大会への出場と完走を目指す練習会です。  
開催日毎のメニューを参考に、初級者から上級者の方まで幅広くご参加いただけます。  
※ナイトランニングステーションと同日開催となります。

## 開催日程

### ▼金曜日開催

4月	11	25
5月	16	30
6月	13	27
7月	11	25
8月	なし	
9月	5	19

10月	3	17
11月	14	28

#### 【お知らせ】

R7.12.1からR8.3.31までは、大規模改修工事にて競技場利用が不可のため、教室もお休みとなります。

皆様にはご不便をおかけいたしますが、ご理解の程、よろしくお願いたします。

**時 間** 19:00～21:00

**会 場** 仙台市陸上競技場 トラック、室内走路

**対 象 / 定 員** 一般（高校生以上） / 60名

**受 講 料** 500円/回

**講 師** 株式会社フィブラ

**準 備 物** 動きやすい服装、汗拭きタオル、飲み物

## 申込方法

■当日窓口申込制 ※受付にて名簿へ「氏名」の記入をお願いします！

※定員（60名）に達し次第申込を打ち切らせていただきます

■開催日当日に券売機にて利用券をご購入ください。

## そ の 他

1. スポーツ保険に加入しております。
2. 貴重品は各自で責任を持って管理してください。
3. 教室の写真・記事・記録等が新聞・テレビ・雑誌・インターネット・パンフレット等に報道・掲載されることを了承願います。また、その掲載権・使用权は主催者に属します。
4. ご参加の際は、感染症対策へのご協力をお願いいたします。



宮城野原公園総合運動場・弘進ゴム アスリートパーク仙台（仙台市陸上競技場）

〒983-0045 仙台市宮城野区宮城野二丁目11-6

TEL 022-256-2488



施設HP

# R7 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	11日	速い動きを取り入れていこう
		800mインターバル走
	25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	16日	ペース感覚を身につけていこう
		6000-10000mウェーブ走
	30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	13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
	27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	11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）
	25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	5日	時計を見ずに走ろう
		6000-10000mペース走+W S
	19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
10月	3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
	17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
11月	14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
	28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