

イベント名	スピード×スタミナ強化！1000m インターバル&ペース走 in 上尾
概要	<p>上尾陸上競技場にて1000m インターバルトレーニングとペース走が一緒になった内容盛りだくさんの練習会を開催！</p> <p>マラソンで目標タイムを達成するために効果的なインターバルトレーニング！そしてインターバルの後にはマラソンの最後を意識してペース走を実施いたします。</p> <p>今回はペースセッターに実業団チーム「コモディイダ」の選手をお迎えして一人では難しいトレーニングをサポートいたします。</p>
開催日時	<p>2025年1月25日(土)</p> <p>■受付：9時00分～9時30分</p> <p>■イベント開始：9時30分</p> <p>■イベント終了：11時45分(予定)</p>
主催	<p>一般財団法人埼玉陸上競技協会</p> <p>公益財団法人 埼玉県公園緑地協会</p>
協力	一般財団法人東京マラソン財団
開催場所	<p>上尾運動公園陸上競技場</p> <p>※当日は、本イベント参加者のみの貸切利用になります。</p>
タイムスケジュール	<p>■受付：9時00分～9時30分</p> <p>上尾運動公園陸上競技場正面玄関前</p> <p>■イベント開始(ウォーミングアップ)：9時30分～10時00分</p> <p>全体ウォーミングアップ：9時30分～9時45分</p> <p>グループごとのウォーミングアップ：9時45分～10時00分</p> <p>■メイン練習①(インターバル)開始：10時00分～10時45分</p> <p>> 設定ペース</p> <p>A：1000m×7 (3'20)</p> <p>B：1000m×7 (3'30)</p> <p>C：1000m×7 (3'40)</p> <p>D：1000m×7 (3'50)</p> <p>E：1000m×5 (4'00)</p> <p>F：1000m×5 (4'10)</p> <p>G：1000m×5 (4'20)</p> <p>H：1000m×5 (4'30)</p> <p>※()内の数字は1kmあたりのペース</p> <p>※インターバルの間のレスト時間は当日グループごとに決定させていただきます。</p> <p>※ペース設定は変更となる場合がございます。</p> <p>※ご自身の体調によってペース設定の変更や練習メニューの変更、アレンジいただけます。</p>

	<p>■メイン練習②(ペース走)開始：11時00分～11時30分</p> <p>> 設定ペース</p> <p>A：5000m (3'50)</p> <p>B：5000m (4'00)</p> <p>C：5000m (4'10)</p> <p>D：5000m (4'20)</p> <p>E：3000m (4'30)</p> <p>F：3000m (4'40)</p> <p>G：3000m (4'50)</p> <p>H：3000m (5'00)</p> <p>※()内の数字は1kmあたりのペース</p> <p>※ペース設定は変更となる場合がございます。</p> <p>※ご自身の体調によってペース設定の変更や練習メニューの変更、アレンジいただけます。</p> <p>■クールダウン：11時30分～11時45分</p> <p>※メイン練習②が終了したグループから実施し、グループごとの解散となります。</p> <p>■イベント終了：11時45分(予定)</p>
ペースセッター	コモディイイダ陸上競技部
定員	120名 (各グループ15名) ※先着入金順
参加費	ONE TOKYO プレミアムメンバー：1,500円(税込) ONE TOKYO クラブメンバー：2,000円(税込)
申込期間	2024年11月22日(金) 17:00～1月19日(日) 23:59 ※先着入金順となりますので、定員に達し次第終了とさせていただきます。