

イベント名	上尾スピードプロジェクト
概要	<p>実業団コモディイダ所属の現役選手がペースメーカーとして、1人ではできないスピードトレーニングを全面サポートしてくれます！</p> <p>今回は、1月開催して大好評だった自分の好きな距離とペースを組み合わせできるスピードトレーニング！</p> <p>コモディイダの選手が5つのペースで12000m（トラック30周）走り続けます。 最初から最後まで付いていき12kmのペース走をするもよし！ 1000m付いていき、1周分レスト後1000m付いていき、1周分レストと、1kmインターバル走をするもよし！ 3000m付いていき、2周分レスト後2000m付いていき、1周分レスト後1000mと、変則的なインターバル走をするもよし！</p> <p>1000mは付いていけなくても、400m、200mだったらいけるかも！？ とスピードに自信のない方でもご自身のその日の体調、目的に合わせて、距離とペースを組み合わせることができるので、安心してご参加できます！</p> <p>ニューイヤー駅伝出場現役バリバリの選手たちと一緒にスピード強化頑張りましょう！！</p>
開催日時	<p>2022年3月12日（土）</p> <p>受付：09:30～09:55</p> <p>開始：10:00</p> <p>終了：11:30頃</p>
主催	公益財団法人埼玉県公園緑地協会、一般財団法人埼玉陸上競技協会
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>
内容	<p>■ウォーミングアップ</p> <p>■メイントレーニング</p> <p>12000m（トラック30周）を下記の設定ペースでペースメーカーが走ります。</p> <p>Aグループ：キロ3分20秒（1周80秒）ペース</p> <p>Bグループ：キロ3分35秒（1周86秒）ペース</p> <p>Cグループ：キロ3分50秒（1周92秒）ペース</p> <p>Dグループ：キロ4分05秒（1周98秒）ペース</p> <p>Eグループ：キロ4分20秒（1周104秒）ペース</p> <p>※各自で距離とペースは組み合わせでトレーニングしていただけます！</p> <p>例1）最初から最後まで付いていく ⇒ 12kmペース走</p>

	<p>例2) 1000m ラン、400m レスト ⇒ 1000m×10 インターバル走 例3) 400m ラン、400m レスト ⇒ 400m×15 本インターバル走</p> <p>■ダウンジョグ</p> <p>※天候など諸事情により、当日内容は変更する場合がございます。 ※体温調節のしやすいウェアでご参加ください。 ※給水ドリンクは必ず各自でご用意ください。 ※感染症対策として、シャワー・更衣室の入場制限を行う場合がございます。予めご理解ご了承のほど何卒よろしくお願いたします。</p>
<p>対象</p>	<p>スピード強化したい方、上記設定ペースで追い込みたい方（レベルは問いません）</p>
<p>★重要★ 参加にあたって</p>	<p>新型コロナウイルス感染症の拡大防止対策として、参加者の皆様には下記ご協力をお願いいたします。</p> <p>①イベント 1 週間前からの健康状態の確認 チェックシートはこちら（提出不要） ②宣誓書の提出 ※イベント当日受付時に要提出 ダウンロードはこちら ③イベント終了後 2 週間の健康状態の確認 チェックシートはこちら（提出不要）</p>
<p>ペースメーカー</p>	<p>コモディイイダ陸上競技部 現役選手</p> 
<p>定員</p>	<p>100 名程度（各グループ 20 名程度）</p>
<p>参加費</p>	<p>ONE TOKYO プレミアムメンバー：2,200 円（税込） ONE TOKYO クラブメンバー・非会員：3,300 円（税込）</p> <p>※陸上競技場内の更衣室、シャワーはご利用いただけます。</p>

	※今後の感染症拡大の状況によっては中止とさせて頂く可能性がございます。中止となった場合は、参加費はご返金いたします。
申込方法	・ONE TOKYO 会員の方 : ONE TOKYO サイト ・非会員の方 : 東京マラソン財団エントリーサイト Run Entry こちら
申込期間	2022年2月4日(金) 17:00 ~ 2022年3月9日(水) 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。