


<b>イベント名</b>	埼玉陸上競技協会×東京マラソン財団 はじめての陸上トラック練～サタデーナイト タイムトライアル～
<b>概要</b>	現役時代、中距離選手のトップアスリートとして活躍し、 現在はランニングアドバイザー/パーソナルトレーナーとして活動する saho さんを講師に迎え、 普段 1 人ではできないスピードトレーニングを陸上競技場の 400m トラックを使って行います。 脚にも優しい、距離も分かりやすくペース取りもしやすいタータトラックで、 心肺機能の強化、スピード持久力の向上を目指します。
<b>開催日時</b>	2019 年 11 月 2 日 (土) 受付 : 15:30～15:55 開始 : 16:00 終了 : 18:30 頃 (予定)
<b>主催</b>	一般財団法人埼玉陸上競技協会 公益財団法人埼玉県公園緑地協会
<b>協力</b>	一般財団法人東京マラソン財団
<b>開催場所</b>	上尾運動公園陸上競技場
<b>内容</b>	① ストレッチ、ウォーキングアップ ② 動き作りのドリル ③ 効率よく走るためのポイントアドバイス ④ 流し ⑤ タイムトライアル <p>【重要】ご自身のトレーニング目的に合わせて走りたい種目をご選択ください。複数可。          1 種目を全力で走るのもよし、全 4 種目をインターバルトレーニングとして走るのもよし。          &lt;スタート予定時間&gt;</p> 16:45 3,000m ※タイム計測あり。事前申込制。(目標タイムを申告ください) 17:05 400m 第 1 組 17:07 400m 第 2 組 ※当日、好きな組及び出走有無をお選びください。休憩していただいても結構です。 17:15 5,000m 第 1 組 (目標タイム 25 分～40 分) 17:20 5,000m 第 2 組 (目標タイム 25 分以内) ※タイム計測あり。事前申込制。(目標タイムを申告ください) 18:00 1,000m ※当日、出走有無はお選びください。休憩していただいても結構です。 <u>※複数種目を走る方は、フィニッシュしてから次の競技スタート時間までがレスト時間となります。</u> ⑥ クールダウン、ストレッチ

	<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。</p> <p>※体温調節のしやすいランニングウェアでご参加ください。</p> <p>※給水ドリンクは必ず各自でご用意ください。(目安 500～1,000ml)</p> <p>※更衣室、シャワーは、陸上競技場内にございます。</p>
<b>対象</b>	<p>全レベル</p> <p>※レースに向けてスピードトレーニングで刺激を入れたい方にオススメです。</p>
<b>コーチ</b>	<p>ランニングアドバイザー Saho</p>  <p>福島県出身  田村高校→佐倉 AC (ユニバーサルエンターテインメント) 現役時代は中距離選手として競技を行う。  引退後はランニングコーチやトレーニングのインストラクターとしてスポーツ、ランニングの楽しさを伝えている。</p> <p>【主な成績】</p> <p>インターハイ 800m 優勝  日本 Jr 選手権 800m 優勝  日本選手権 800m5 位  国民体育大会 1500m3 位</p>
<b>定員</b>	<p>80 名 ※先着入金順となります。</p>
<b>参加費</b>	<p>プレミアムメンバー：3,500 円 (税込)</p> <p>クラブメンバー・非会員：4,500 円 (税込)</p> <p>※種目数に関係なく、同一金額となります。</p> <p>※参加費はクレジットカードによる事前決済のみとなります。決済が完了することで正式なお申込みとなります。</p>
<b>申込期間</b>	<p>2019 年 10 月 4 日 (金) 17:00 ~ 2019 年 10 月 28 日 (月) 17:00</p> <p>※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。</p>