



スーパースポーツゼビオドーム 月寒店 presents

SAKU.AC HOKKAIDO 主催!

# ランニング講習会

## IN SAPPORO 2024

2024年

第190回

雪が解けて最初のペース走!張り切りすぎないよう余裕を持って挑んでくださいね!

2024.4.14 sun

フルマラソン1ヶ月前の実践トレーニング

～フルマラソン1ヶ月前の実践トレーニング～

- 日時 2024年4月14日(日)  
9:30 受付 10:00 スタート
- 距離 10km～16km(ウォーミングアップ含む)
- レベル 1kmあたり6分30秒以内で10km以上走れる方
- ペース 1kmあたり4分00秒、4分15秒、4分30秒、4分45秒、5分00秒、5分15秒、5分30秒、5分45秒、6分、6分30秒、RUN&WALK 計11グループ
- 定員 70名
- 参加費 2,000円(スポーツ障害保険料、スポーツドリンク料込)

待ちに待ったレースシーズンです!ただ、雪道で追い込むトレーニングが出来なかったせいか、思うようにスピードに乗れずペースが上がリません。もも上げやウインド、流しを取り入れるなど、徐々にキレのある動きを戻していきましょうね。

第191回

あと5kmは走れるくらいの余裕を持って!!レース後はたくさん食べましょうね!

2024.5.26 sun

フルマラソン後の疲労回復20km走

～豊平川河川敷20kmペース走～

- 日時 2024年5月26日(日)  
9:30 受付 10:00 スタート
- 距離 12km～20km(ウォーミングアップ含む)
- レベル 1kmあたり7分ペース以内で12km以上走れる方
- ペース 1kmあたり4分45秒、5分00秒、5分15秒、5分30秒、5分45秒、6分00秒、6分15秒、6分30秒、7分00秒、RUN&WALK 計10グループ
- 定員 70名
- 参加費 2,000円(スポーツ障害保険料、スポーツドリンク料込)

フルマラソンを走った後は疲労困憊でなかなか意欲が湧いてきません。免疫力も低下するせいか体調を崩しがちです。この時期は腹筋や背筋、スクワット、体幹、バイク、水泳など、脚を痛めないためのトレーニングをぜひ。次の目標に繋がります。

第192回

毎年恒例の30km走!当日は万全の体調でいらしてくださいね!

2024.6.23 sun

夏のマラソンを完走するための30km走

～豊平川河川敷30kmペース走～

- 日時 2024年6月23日(日)  
9:30 受付 10:00 スタート
- 距離 30km(ウォーミングアップ含む)
- レベル 1kmあたり7分ペース以内で20km以上走れる方
- ペース 1kmあたり4分30秒、4分45秒、5分00秒、5分15秒、5分30秒、5分45秒、6分00秒、6分15秒、6分30秒、7分、RUN&WALK 計11グループ
- 定員 70名
- 参加費 3,000円(スポーツ障害保険料、スポーツドリンク料込)

北海道マラソン2か月前の30km走を行います。レース中の給水、栄養補給、体を冷やすことなど、夏のマラソンにとっていかに重要かを知り、その上でマラソンに挑んで欲しいと願っています。コーチ主導のもと、走りながらレクチャー致します。



集合場所 / **メルキュールホテル札幌** 札幌市中央区南4条西2丁目

- 講習内容につきましては、変更される場合がございますので、あらかじめ店頭もしくはお電話にてご確認の上ご参加ください。
- 講習会開催中の怪我や事故等については、原則参加者個人の責任となっております。あらかじめご了承ください。

作.AC 北海道公式HP <http://sakuac-hokkaido.jpn.org/>

ご予約受付 / スーパースポーツゼビオドーム 札幌月寒店

〒062-0053 札幌市豊平区月寒東3条11丁目1-10 TEL011-859-6670  
営業時間: 10時00分～21時00分

※作.ACランニング講習会は当日の気温、暴風雨などの悪天候により走行距離および、設定ペースが変更になる場合がございます。※参加費はイベント当日、現金支払いのみと致します。ご協力の程、宜しくお願致します。  
※なお気象庁より警報が発令された場合は、イベント自体を中止と致します。



北海道(米)LOVE  
北海道米販売拡大委員会

