



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193回

2024.7.28 sun

夏のマラソン 1ヶ月前の30km走

講習会内容 フルマラソン1ヶ月前からの当日までの練習法
練習内容 豊平川河川敷30kmペース走

- 日 時 2024年7月28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)

7月は距離走、ペース走、そして猛暑の中のトレーニングを重ねる時期です。ですが平日の練習は出来るだけ暑さ回避で。早朝や夜など比較的涼しい時間帯を心がけましょう。距離を抑え、その分ペースを上げ早々に練習を切り上げる工夫を。残り1kmペースを上げる余裕を持って。

第194回

2024.8.18 sun

フルマラソン 1週間前からの練習について

講習会内容 フルマラソン1週間前からの当日までの過ごし方
練習内容 豊平川河川敷12kmペース走

- 日 時 2024年8月18日(日)
9:30 受付 10:00 スタート
- 距離 12km~16km(ウォーミングアップ含む)
- レベル 1kmあたり7分00秒ペース以内で12km以上走れる方
- ペース 1km/4分00秒、4分15秒、4分30秒、4分45秒、5分、5分15秒、5分30秒、5分45秒、6分、6分15秒、6分30秒、RUN&WALK 計12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)

練習の成果を発揮すべく最終調整はとても重要です。疲労困憊の時は2日~3日完全休養を。元気にスタートラインに立つことを最優先してください。水分は経口補水液など吸収しやすいものを。程よい緊張感を崩さぬよう、自ら集中できる環境を作りましょう。

第195回

2024.9.15 sun

秋のレースに向けた スピード練習法

講習会内容 オホーツク網走、くりやまハーフアドバイス会
練習内容 豊平川河川敷12kmペース走

- 日 時 2024年9月15日(日)
9:30 受付 10:00 スタート
- 距離 12km(ウォーミングアップ含む)
- レベル 1kmあたり7分00秒ペース以内で12km以上走れる方
- ペース 1km/4分00秒、4分15秒、4分30秒、4分45秒、5分、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)

夏までの疲労を抜くために距離を抑え、そのぶんスピード練習を行いましょう。例えば10kmJOGの中に途中の4kmだけ追い込むなど、強弱をつけると効果的です。険しい道で脚力を鍛え、苦しい上り坂で心肺を鍛えるのもいいですね。量より質を高めることを意識しましょう。

毎月開催

ZAVAS
ザバス

(株)明治 管理栄養士
池淵南さんによる栄養アドバイス会

asics

アシックスシューズ試し履き会

Mercure
HOTELS
http://mercuresapporo.jp/

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、宜しくお願い致します。
※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。