

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196回

10月は栗山、当別など道内各地ハーフマラソンが目白押しです。ちょっと遠出して紅葉を見ながら走るのも楽しそうですね!

2024.10.14 holiday mon

作.AC真駒内マラソンアドバイス会

- 日時 2024年10月14日(月・祝)
9:30 受付 10:00 スタート
- 距離 12km~14km
- 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/4分、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込)

11月10日(日)開催の作.AC真駒内マラソンアドバイスをメインに、前半はフルマラソン1ヶ月前から当日までの過ごし方、後半は年代に合わせた練習法をレクチャー致します。20代、30代は質を上げたスピードを意識、40代後半、50代はこれまでの経験を活かし質より量で、60代、70代は80%の力で余裕を持って。

第197回

寒い冬でも、ちょっとは走らなきゃ! オフシーズンは作田監督の指導法など楽しいお話が聞けると嬉しいです!

2024.11.17 sun

冬のトレーニングと栄養について

- 日時 2024年11月17日(日)
9:30 受付 10:00 スタート
- 距離 12km~14km
- 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/4分、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込)

マラソンレースのない北海道の冬こそ、心身を強く鍛える時です。雪道でのロング走など、時間をかけて土台作りをしましょう。また、走るためのエネルギーとなる糖質、練習後のタンパク質摂取、貧血予防や疲労回復に優れた食事など(株)明治の管理栄養士・池淵南氏がレクチャーします。

第198回

今月は体を労り、食べ過ぎには注意し、健康管理をしっかり!! 今年最後の練習会を楽しんでくださいな!

2024.12.22 sun

年間スケジュールの立て方について

- 日時 2024年12月22日(日)
9:30 受付 10:00 スタート
- 距離 15km~20km
- レベル 1kmあたり7分ペース以内で15km以上走れる方
- ペース 1km/5分30秒、6分、6分30秒、7分、7分30秒、RUN&WALK(計6グループ)
- 定員 70名
- 参加費 2,000円(スポーツ障害保険料込)

今年1年、お世話になりました。忙しい12月ですが、どうか最後まで気は緩めず。冬期間の練習は質より量を心がけます。またオフシーズンは仲間との親睦を図ることも大切です。今年を振り返りながら一緒に走るのもいいですね!2025年が皆様にとって楽しい1年であることを祈っています。

11/17日



(株)明治 管理栄養士
池淵南さんによる栄養アドバイス会



アシックスシューズ試し履き会

10月GLIDE RIDE MAX 11月SUPERBLAST2 12月Gel-Fujietsu



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

