

★9月28日 ナイトラン第4回目 記録会★

■①5キロ(12.5周)、②10キロ(25周)、③時間走(約60分間) 希望のコースで、記録を取ります。

③は、走行時間の中で、どれだけ走れるか!です。爆走・ゆっくりどちらでもOK♪

★スタート位置

②③:いつものところ です。

①:対角側になりますので、ウォーミングアップ終了後、ご移動お願いします(誘導あり)

競技場の環境や状況によって、受付場所など変更の可能性もございます。ご了承ください。

時間	内容	ご注意事項
18:30~	<ul style="list-style-type: none"> ◆ 受付開始 ◆ 場所'陸上競技場事務所 ◆ 開始時間まで、トラックを走行してOKです。 ◆ ウォーミングアップにどうぞ♪ 	<p>手荷物は会議室へどうぞ。</p> <p>走る時の水分をお持ちの上競技場内でお待ちください。</p>
19:00~	<ul style="list-style-type: none"> ・教室開始 ・練習内容の説明 ・ペーサー—紹介 ・ウォーミングアップ ・集合写真撮影 ・スタート地点へ移動 	<p>水分を置くテーブルを用意しています。ご自分の物がわかるように、印などをつける事をお勧めいたします。</p>
19:10~	<ul style="list-style-type: none"> ・水分を摂ってから Run 開始 ペーサー ① 5'00/1K(10K 50分を目標) 要検討 ② 5'30/1K (10K 55分を目標) ↑ これより速い方は、各自競いあって頑張ってください♪ ペーサー付きは、最初 2 周くらいウォーミングアップ走から徐々にそのペースに入ります。 ●ゴールは、外側レーンになります。 ガッツポーズでゴールをお願いします♪ 【早くゴールした方の残り時間】 身体が冷えない様に、走りながらお待ちください。 	<ul style="list-style-type: none"> ●4K(10周)で 1 度水分補給をお願いします。そのタイミングで摂らないとしても、5K(12周)以内には給水してください。 その後は、5 周で 2Kですので、それを目安に各自給水ください。 ●ペーサーとの RUN の方も、途中給水を行うようお願いいたします。 ●記録会ですので、皆さんどのレーンを走ってもOKです。 ●歩くときは、外側レーン使用ください。 ●しんどい方は、レーンの外側や会議室内で休憩してください。
20:15	<ul style="list-style-type: none"> 記録会終了 ペースダウン、クールダウン走、 みんなで走りましょう♪ 	<p>呼吸を整え、心拍数を徐々に落としましょう。</p> <p>RUN 後のクールダウンで、翌日以降の疲労回復が変わります。</p>
20:20	RUN 終了	汗を拭いて、水分を取ってください。
20:23	<ul style="list-style-type: none"> ストレッチ、補強トレーニング 集合写真撮影 	ウォーミングアップの場所で行います。
20:30	<ul style="list-style-type: none"> 教室終了 お疲れ様でした。ぐっすりお休みください zzz。 	<p>シャワーをご希望の方は、体育館のシャワールームをご使用ください。</p> <p>競技場は、皆さん退出後閉鎖致します。</p>