

## ■ロード 5K〔5分30秒ペース〕×5本（リカバリ 1分休息）

フルマラソンサブ4を目指す方を主な対象とする走り込み練習です。

**9:30 集合・挨拶・説明・アップ 10:10 スタート**

岩名更衣室・ロッカー・シャワーをご利用いただけます。

【メニュー】

## ■5K ペース走〔5分30秒ペース〕

ロード 2.5K 折返コース《プール前発着》

5K〔だいたい 27分30秒〕つなぎ休息时间 1分

【担当】 齊藤 中田

【参加費】

NR メンバー ￥2,200 （別途更衣室利用料 ￥150） 《後日お引落》

一般・クラブ外の方 ￥2,750

【お申込み】 ご参加予定の方は

メール（事務局あて）または 練習会にてお声掛けください

（大まかな人数を事前に把握したいため、キャンセルでも構いません）

[info@nipponrunners.or.jp](mailto:info@nipponrunners.or.jp)

【コース】

●農道を進むコース

《高橋尚子コースをアレンジしたコース》

●2.5K 地点で折返 《岩名プール前発着》

【走り方】

●ペースメーカーが 1K・5 分 30 秒ペースで走ります。

●数本走り、コースがわかってきた方、

走力にゆとりある方はペースアップしていただいても問題ありません。

### 【給水・飲み方】

リカバリ時間（＝1 分間）の間に速やかに補給

次のスタートに備えます

### 【当日の流れ】

ニッポンランナーズ

09:00～ 受付「陸上競技場前の広場」

競技場へ入場、更衣室にて準備＆荷物保管

09:30 集合・挨拶・メニュー説明

コーチ指導の下、ウォームアップ

10:10 1 本目スタート 27 分 30 秒でゴール 1 分間給水タイム 2 本目スタート……

12:40 5 本目終了

12:50 体操 総括 解散

早退される方は、柔軟に対応させていただきます。

### 【その他】

練習拠点にはシートを敷きます。ご利用ください。

駐車場有（無料）。

公園内には複数公衆トイレがあります。