



# 尼崎走ろう会 ベイコム陸上競技場練習会 400mインターバル



スピード強化シーズン真っ盛り、ベイコム陸上競技場にて、400mインターバルの練習会を開催します。  
毎週のスピード練習の一環としてというホンモノな方も、また「憧れの陸上競技場の400mタータントラックで400mインターバルをやってみたい!」というマニアックな方も、またまた「インターバルって聞いたことあるけどやったことない」というまだまだこれからな方はぜひこの日から!  
尼崎走ろう会の会員でない方もご参加いただけますので、みんなでわいわいインターバル練習をしましょう!



## 【日時と場所】

**2018年6月30日(土曜日) 18:30～21:00** (雨天決行)

**尼崎市立記念公園陸上競技場 (ベイコム陸上競技場)**(JR尼崎駅南口から西へ徒歩10分)



## 【スケジュール】

18:00～18:45 参加受付

18:30 開会式

### 19:00 **400m×10～15本インターバル**

1組 1セット 2分20秒×15本 (フルマラソンめやす3時間～3時間30分)

2組 1セット 2分45秒×15本 (フルマラソンめやす3時間30分～4時間)

3組 1セット 3分00秒×12本 (フルマラソンめやす4時間～4時間30分)

4組 1セット 3分30秒×10本 (フルマラソンめやす4時間30分～5時間)

※1～4組は同時に周回します。

※コンディションに合わせて練習中に組を移動してもかまいません。

良い練習が出来たと納得できるように、各自で本数や距離を調整してください。

### 20:00 **うまい棒リレー**

美味しいうまい棒でつなぐ熱い200mリレーです

20:30 閉会式



## 【参加費】

**500円** (※当日受付にて徴収します。お釣りのないようにご協力ください)



## 【参加申込と受付】

①事前の参加受付は行いません。参加者は、当日、18:00から18:45の間に、会場へお越しください (当日受付)。

②エントリーシートへ必要事項を事前にご記入いただき、会場受付にて参加費500円に添えてご提出ください。

同様の必要事項を記入したメモでも結構です



## 【注意事項】

①保険は非加入です。怪我・事故の場合、主催者は応急の処置まで行いますがそれ以上の処置は行いません。

各自の責任でご参加願います。

②当日、主催者による給水を行いますので、ご利用ください (自販機もあります)。

③会場には温水シャワーがあります。ご自由にご利用ください (無料でご利用できます)。

④収集した個人情報は本目的以外では使用しません。

✂️キリトリ✂️

## エントリーシート 2018年6月30日 ベイコム陸上競技場練習会

|                      |     |
|----------------------|-----|
| ふりがな                 | 性別  |
| お名前                  | 男・女 |
| 連絡先(メールアドレスか電話番号か住所) |     |
| 緊急連絡先(ご家族など)         |     |

尼崎走ろう会 担当: 久野、田中