

ハーフマラソン 21.0975km 完走プロジェクト

4か月間短期集中講座



2026年6月から新しく始まる【ハーフマラソン】を完走するためのプロジェクト!! フルマラソンに比べて距離は半分。でも制限時間内に走り切るには1キロ6分50秒~7分で走り続ける必要があり、意外と完走のハードルが高いのがハーフマラソン...!!本プロジェクトでは制限時間2時間30分の大会でもしっかり完走できるように力を全8回+特別練習会で身につけます。一緒に挑戦してみませんか!

カリキュラム (全8回+特別練習会)

【講座1】	基本姿勢をキープしながら45分走ってみよう!! ・45分間走 (1キロ7分10~20秒)
【講座2】	ハーフマラソン完走ペースに挑戦してみよう!! ・3km×3セット (1キロ6分50秒~7分)
【講座3】	起伏のあるコースも攻略しよう!! ・20分×3セット (1キロ6分50秒~7分)
【講座4】	ペースアップして走ってみよう!! ・3km×3+1km (1キロ6分40~50秒)
【講座5】	一定ペースで走れるようになろう (1) ・10kmペース走 (1キロ6分40~50秒)
【講座6】	一定ペースで走れるようになろう (2) ・12kmペース走 (1キロ6分40~50秒)
【講座7】	ペースアップして走ってみよう!! ・10kmペース走 (1キロ6分30~40秒)
【講座8】	ペースメイクして走ってみよう! (※180分) ・15kmペース走 (1キロ6分40~50秒)
★特別練習会	チャレンジラン20K (駒沢公園/皇居) ※日程選択 (1キロ6分40~50秒)

