

サブ3.5-サブ3を目指すランナー向け

下門美春プロデュース! 肺活量爆上げ🔥 標高2000mを駆ける

RUNNER ツアー

下門美春プロデュースによる、サブ3.5-サブ3を目指すランナーに向けた、2泊3日の肺活量爆上げ！高地トレーニングツアー。

標高2000m、1000m地点の酸素濃度が違う別世界での高地トレーニングを取り入れ、持久力や酸素運搬力、疲労回復度の向上などが期待できます。

下門美春との2泊3日のトレーニングを通して、パフォーマンスアップに繋げて、目標タイムの壁を越えよう！


開催日 2023年 (2泊3日6食)
9月16日(土)～18日(月・祝)
《申込締切:2023年9月4日(日)》

集合 小諸駅 集合 13:00

対象 サブ3.5-サブ3を目指すランナー

定員 15名(最小催行8名)
※先着順となりますので、定員に達し次第締切とさせていただきます。

参加費 49,800円(税込)
※高峰マウンテンホテル宿泊費、ランチ代、保険料含む

申込  こもろ観光局HPまたは左記QR
よりお申込みをお願いいたします。
申込受付QR

下門 美春 しもかどみはる

《プロフィール》

1990年4月24日生 栃木県出身

2009年4月 第一生命女子陸上部 入社
2014年3月 しまむら女子陸上部 移籍
2017年5月 ニトリ女子ランニングチーム
移籍
2018年7月 プロ転向
2023年2月 引退

【自己記録】

・10000m/33分04秒
・ハーフマラソン/71分48秒
・フルマラソン/2時間27分54秒
◆2020年2月「第58回 愛媛マラソン」でフルマラソン初優勝。
2時間33分57秒(大会記録更新)



食事:【1日目】朝×昼×夜○【2日目】朝○昼○夜○【3日目】朝○昼○夜× 添乗員:有
宿泊 高峰マウンテンホテル 〒384-0000 長野県小諸市高峰高原

お一人で参加の場合、ツアー参加者同士で相部屋になる場合がございます。※個室希望の場合は+1万円(2泊分)です。

行	1日目
	13:00 小諸駅集合・オリエンテーション・酸素摂取量の計測等▶バス移動▶14:00 1000m地点の20km走(1km5'00"-後半B-up)▶バス移動▶17:00 高峰マウンテンホテル チェックイン▶高峰マウンテンホテルで夕食&交流会
程	2日目
	6:15 朝練集合 2000m地点で朝jog(1km地点折り返しコース30'-40'jog)▶7:30 朝食▶バス移動▶10:00 1000m地点で1km×10本 ※サブ3-3.5(4'20"-)、サブ3以下で希望者(3'40")、時間差(40"後スタート)▶バス移動▶カフェラクーン(高峰マウンテンパーク)でランチ▶15:00 2000m地点でLSD90'(ゆっくり)▶高峰マウンテンホテルで夕食&交流会
程	3日目
	6:15 朝練集合 2000m地点で朝jog(1km地点折り返しコース30'-40'jog)▶7:30 朝食▶10:00 2000m地点での8km jog(6'00"-後半B-up)、希望者は各自ペース400m程度のショートインターバル×5、酸素摂取量計測等▶バス移動▶13:30 脇本陣の宿・衆屋でおにかけうどん&こもなかの特別セットの昼食▶14:30 センゴク甲冑おじさんのガイドで小諸城址懐古園を見学▶15:30 小諸駅解散

※天候等により、プログラムやトレーニングの内容が変更になる場合がございます。



主催 一般社団法人こもろ観光局
【長野県知事登録旅行業 第2-591】
〒384-0031 長野県小諸市大手一丁目6-16

共催 小諸市エリア高地トレーニング推進協議会

お問い合わせ

電話:0267-22-1234(担当:森田)

Eメール:valcano@komoro-tour.jp

※お申込みは上記QRコードよりお願いいたします。