

ASICS Premium Running Program Road to 東京マラソン2023 イベントスケジュール

オンラインイベントはZOOMにてライブ配信します。終了後はアーカイブ動画として参加者の方は繰り返し閲覧できます。
リアルイベントは全てアシックスラン東京丸の内を拠点に実施します。毎週設定されているバーチャルレースに準じた内容です。
* 天災、感染症、社会情勢などやむを得ない理由により中止、又は内容を変更する場合があります。

日程	時間	場所	イベント	内容
2022年12月10日 (土)	19:00-20:00	オンライン	初回オリエンテーション	今後のプログラムやトレーニングの流れのほか、モーションセンサーの活用法、プログラムに含まれる「ASICS RACE REPORT」について担当コーチとデバイス開発者が説明します。
2022年12月17日 (土)	9:30-12:00	アシックスラン東京丸の内	【第1回】準備期	スピード養成期に備えて、約8kmのビルドアップ走で準備しましょう。
2022年12月25日 (日)	9:30-12:00	アシックスラン東京丸の内	【第2回】スピード養成期	インターバル以外のスピードトレーニングです。約10kmのタイムアタックで現状把握をしましょう。
2022年1月8日 (日)	19:00-20:00	オンライン	プログラム後半のトレーニングの進め方	トレーニングの進め方についてお伝えしつつ、室内でできる筋力トレーニング&セルフケアストレッチを行います。
2022年1月21日 (土)	9:30-12:00	アシックスラン東京丸の内	【第3回】走り込み期	走り込み期序盤のビルドアップ走です。スピードに余裕を持って約15kmを走り切りましょう。
2022年2月5日 (日)	9:30-12:00	アシックスラン東京丸の内	【第4回】レースシミュレーション期	レース前のロング走として約30kmのビルドアップ走にチャレンジ！本番に向けての余裕度を確認しましょう。
2022年2月18日 (土)	9:30-12:00	アシックスラン東京丸の内	【第5回】調整期	調整期ですが「質」は落とさず、マラソンレースペースで約15kmのシミュレーションを行います。
2022年2月25日 (土)	19:00-20:00	オンライン	東京マラソン2023直前講座	東京マラソン2023のレース直前対策や心構えなどをコーチからお伝えします。