

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、1泊2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1泊2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！理学療法士トレーナーによる怪我をしない体づくりや能力向上のためのトレーニングの講習や個別相談も♪

**開催日** 2023年 (1泊2日)  
**6月24日(土)～25日(日)**


《申込締切:2023年6月12日(日)》

**集合** **常盤館** 集合 10:00 (長野県小諸市菱平762-2)  
公共交通機関ご利用の方は9:30小諸駅集合

**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** 通常価格39,800円⇒モニター価格 **19,800円**(税込)  
※常盤館宿泊代金、ランチ代、保険代を含む。

**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× 添乗員:有

行程	一日目	●公共交通機関ご利用の方 9:30小諸駅集合⇒バス移動⇒10:00常盤館集合 ●自家用車ご利用の方 10:00常盤館集合 10:00 常盤館⇒バス移動⇒10:45 2000m地点の山道往復の12km走(ゆっくり)⇒12:30 高峰高原ホテルで入浴⇒バス移動⇒13:30 レストラン・ラクーンで昼食⇒バス移動⇒15:00 常盤館チェックイン⇒バス移動⇒16:00 1000m地点でサーキットトレーニング⇒バス移動⇒17:00 常盤館で入浴⇒17:30 理学療法士トレーナーによるケガをしない体づくりや能力向上のためのトレーニング講習&個別相談⇒常盤館で夕食・交流会
	二日目	6:15 朝練集合 軽めの筋トレ&軽めのJog⇒7:30 常盤館で朝食⇒バス移動⇒10:00 1000m地点での距離走20km+トラックでのショートインターバル400m×5本⇒バス移動⇒12:30 常盤館で入浴⇒バス移動(自家用車の方は大手門駐車場へ)⇒13:30 丁子庵で蕎麦ランチ(参加者アンケート実施)⇒14:30 北国街道散策⇒15:30小諸駅解散 ※希望者は小諸駅ナカのワインバーで一杯!

※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。