

①スタミナや回復力をつけるには「距離」が大切

いわゆるゆっくり長く走るですが、ここでいうゆっくりはキロ7分くらい。いつも走るジョグよりもさらにゆっくり走り、最初から最後までそのペースを保つことが大切です。

②身体作りのためには「時間」を意識する

距離じゃなく3時間走や4時間走が有効です。例えば「歩きを混ぜながら3～4時間くらい」動かし続けるなど。。街歩きや途中ご飯を食べながらとか楽しく動けます。

③筋力アップや体幹強化には「坂道」を意識する

坂道を上がることで脚筋力や心肺機能を鍛え、姿勢を維持しながら下る事で体幹を鍛えることができます。

ランニングサポート
火曜日 20:30～
¥1100 (約30～40分)

これからランニングに挑戦する人のために「どんな練習をしたら良いか?」とか改善点など。。提案させていただきます。予約制となりますのでフロントにて予約下さい。

日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
			1	2	3 せいよ朝霧湖 マラソン	4 休み
5	6	7 がんセンター 周回	8	9	10	11 河川敷～ 森松方面
12 興居島 グルメラン	13	14 がんセンター 周回	15	16	17	18 東温市 総合公園
19	20	21 がんセンター 周回	22	23	24	11 葉在池古墳 コース
26	27	28 がんセンター 周回	29	30	31	

火曜日 がんセンター周回コース
土曜日 日替わりコース

*参加者のレベルによりコース・内容が変わることがあります。

*荒天の場合はジムでランニングマシンを使ったメニューを行います。