

12月

2022

フィット重信ランニングクラブ予定表

マラソン練習本番！

12月はマラソン練習本番。

ゆっくり長く30kとかマラソンペースで16kとか

本番に備えた練習をしましょう。

補給食などを試すことも忘れずに！



日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
				1	2	3 キロ6分～6分 半でジョグ 12～14k
4	5	6 がんセンター周 回	7	8	9	10 キロ6分～6分 半でジョグ 12～14k
11	12	13 トレッドミル トレーニング *1	14	15	16	17 ジョグ&ウォー ク90分(初心 者向け)
18	19	20 がんセンター周 回	21	22	23	24 キロ6分～6分 半でジョグ 12～14k
25	26	27 がんセンター周 回	28	29	30	31 お休み

* 1 ジムエリアにてトレッドミルを使って練習をします (①19時からの部②20時からの部各4名)