

10月

2023

フィッタランニングクラブ予定表

愛媛マラソンチャレンジ 10月

愛媛マラソンの一般エントリーの抽選結果が出ました。
愛媛を走られる方、10月はマラソン練習を行う土台作りです。

- ①週1回は走る距離を伸ばしてみる。
週3〜5回走る習慣がついた人はそのうち1回は走る距離を伸ばしてみましょう。
いきなり30kを走る必要はありません。
ゆっくりで良いので15k〜20 k、または2時間くらい走れるようになれば十分です。
- ②自分の走力を知りましょう。
実際にマラソンを走る時にどれくらいのペースで走るか？
そのペースを知るためには例えば10 kを何分で走れるかが分かりやすいです。
10 kのペースに何分プラスしてマラソンを走るか考えていきます。

マラソンサポート

曜日＞月曜日・金曜日各20:00〜

10/14（土） 11：00〜

予約制約30〜40分 ￥1100

この冬マラソンに初めて挑戦する人のために「マラソンサポート」を開始します。
現在のお客様のランニングの様子をヒアリングして「適切な目標タイムの設定や
どんな練習をしたら良いか？どんなシューズが良いか？」などなど。。
メニュー作成します。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	4	5	6	7 キロ6分半上限 スロージョグ
8 今治シティ マラソン	9	10 キロ6分半上限 スロージョグ	11	12	13	14 GYMトレ &サポート
15	16	17 がんセンター 周回	18	19	20	21 東温市総合 公園コース
22	23	24 キロ6分半上限 スロージョグ	25	26	27	28 日尾八幡コース
29	30	31 がんセンター 周回				

- 10/14 GYMトレ & サポート トレッドミルトレとマラソンサポートday
- 10/21 東温市総合公園コース 東温市総合公園までアップダウンありコースです。
- 10/28 日尾八幡コース 日尾八幡神社往復、階段とプチトレイルを走ります。
- 他の火曜日・土曜日 準備運動の後各自それぞれのペースで走ります。
- * 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。