

## 1年間のベース作り

4月は1年間頑張るためのベース作り  
ランニングの習慣を定着させて1年間走る基盤作りをしましょう。

- ①1週間の生活パターンを決めましょう。  
週何回走るか？何時から走るか？  
1週間にとどれくらい走るか予め決めておきましょう。
- ②週に1回は長めの距離を走るようにしましょう。  
目安としては1週間の総走行距離の3分の1  
例えば週に40k走る人なら12k～13k走る日を1日設けます。  
走るペースはゆっくりでOKです。
- ③坂道を走って筋力アップ  
坂道を走る事で脚筋力や体幹の筋力を鍛え、  
同時に心肺機能も上げることができます。

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 キロ6分半上限 ゆっくりジョグ	3	4	5	6 東温市総合 公園コース
7	8	9 各自ペース	10	11	12	13 河川敷～ 森松方面
14 朝霧湖マラソン 練習会 (無料)	15	16 キロ6分半上限 ゆっくりジョグ	17	18	19	20 河川敷～ 森松方面
21 興居島島四国 マラニック (有料)	22	23 各自ペース	24	25	26	27 東温市総合 公園コース
28	29	30 キロ6分半上限 ゆっくりジョグ				

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。