フィッタウォーク&ラン予定表

「歩き」を混ぜながら距離を伸ばす

①この時期にしっかり距離を走ってベース作り

年々暑くなるのが早くなっています。
 気温が上がって走れなくなる前にしっかり距離を走っておくと
 夏に無理をせずに秋からの大会を走れるベースが出来上がります。

②「歩き」で脚を強くする。

「歩き」は地面に足を着いている時間が「走る」より長いので
 体重が掛かっている時間が長くなり地脚の強化に繋がります。
 「歩きを混ぜながらいつもより長い時間身体を動かす」
 途中におやつやご飯を食べながら楽しく歩きましょう！

③紫外線に注意

日差しがだんだん強くなってきています。
 男性の方も帽子を着用したり日焼け止めを使用しましょう。
 単に日焼け防止だけでなく疲れ方が違います。

ランニングサポート

曜日>火曜日・金曜日各20:00~
 予約制約30~40分 ¥1,100
 *初回は2回に分けて行います。

火曜日夜はジョグ&ウォークの日となります。
 歩きと軽いジョグを混ぜて少しずつ体力を上げたい方
 無理なく体力作りを楽しみましょう！

日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
27	28	29 お休み	30	1	2	3 朝霧湖マラソン ランクラお休み
4	5	6 お休み	7	8	9	10 砥部ニンジニア スタジアム
11	12	13 ジョグ& ウォーク	14	15	16	17 葉在池古墳 コース
18	19	20 ジョグ& ウォーク	21	22	23	24 東温市総合 公園
25	26	27 ジョグ& ウォーク	28	29	30	31 砥部ニンジニア スタジアム

火曜日 ジョグ&ウォーク
 *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。

土曜日 天候状態や参加者のレベルによってコースと距離が変わります。
 *荒天の場合は中止またはジムでランニングマシンを使って走ります。