

6 月

2025

フィッタウォーク＆ラン予定表

朝ランの季節になりました。

日の出が早くなりました。
日中の気温が高くなるこれからの季節、朝ランに挑戦してみましょう。

①走る時間は30分～1時間まで

仕事がある日の朝ランは30分～1時間が適切です。
最初は身体が起きてないのでゆっくり歩きから入り
身体が動き出したらずいずつスピードを上げていきましょう。

②走る前の食事について

走る時間が1時間くらいまでは朝食前で大丈夫です。
起きた時に空腹感が強い時や1時間以上走る時は、
小さなおにぎりなど炭水化物を取ってから走ると
血糖値の極端な上がり下がりを防げます。

③朝ランを習慣付ける方法

夜寝る時間を少し早めにする（生活のリズムを変える）
晩ご飯を少し軽めにする。
夜寝る前にランニングウェアを枕元に置いて寝る（意識付け）

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

火曜日 ジョグ＆ウォーク

* 参加者のレベルにより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。

FITTA RUNNING CLUB