

秋にマラソンを走る人は夏にも走り込みたいところ。
気候的には厳しくなりますが涼しい時間を見つけて走りましょう。

①超早朝ラン

休みの日などに超早朝ランに挑戦してみましよう。
朝5時くらいならもう空も明るいし気温もまだ低いので走れます。

②2部練習

①朝涼しいうちに走って②夕方～夜にもう一度走ります。
1回に長い距離を走るよりも安全に総走行距離を伸ばせます。

③峠や林道を走る

峠や林道は日陰になることが多く夏でも街中や河川敷を走るより涼しく走れます。車でそういうコースまで移動して走るのもひとつの方法です。

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

大会に向けての練習の仕方やランメトリックスによるフォームチェック、シューズ選びなど、
気軽にご相談下さい。

日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
29	30	1 ジョグ& ウォーク	2	3	4	5 東温市総合 公園
6	7	8 ジョグ& ウォーク	9	10	11	12 葉在池古墳 コース
13	14	15 ジョグ& ウォーク	16	17	18	19 がんセンター 周回コース
20	21	22 ジョグ& ウォーク	23	24	25	26 がんセンター 周回コース
27 夏山歩き	28	29 ジョグ& ウォーク	30	31		

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。