

8 月

2025

フィッターラン&ウォーク予定表

真夏のランニングの留意点

夏のランニングは冬に比べて身体にかかる負担が違います。
秋口に疲労が残らないように上手に走りましょう。

- ①ジョグは冬場よりゆっくりなペースで
- ②ロング走は冬の3分の2くらいの量で
- ③スピード練習は設定ペースを落としたり、セット数を減らします。

最近では心拍数が測れるスマートウォッチが出回っています。
心拍数をチェックして体調管理をしながら走ってみましょう。

- ①ジョグの時の適正心拍数は順調に練習出来てる方で「180－年齢」
- ②いつもと同じように走っていて急に心拍数が上がったたりする時は
疲れが溜まっていたり熱中症などの恐れもあります。
ペースを落としたり休んだり給水したり適切な対応を取りましょう。

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、
お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
8/31					1	2 ○
3	4	5 ○	6	7	8	9 ○ パンラン
10	11	12 ○	13	14	15	16 お休み
17	18	19 ○	20	25	22	23 ○
24	25	26 ○	27	28	29	30 ○

火曜日 がんセンター周回コース（1周約3.5k）
周回数はレベルや体調に応じて各自で調整します。

土曜日 郊外を7k～13k くらいジョグをします。
コースやスピードは参加者のレベルや天候によって変わります。

FITTA RUNNING CLUB