

9 月

2025

フィッターラン&ウォーク予定表

初めての愛媛マラソンに向けて

初めて愛媛マラソンに挑戦する人向けのざっくり練習予定です。

- ①完走という漠然としたものじゃなくて**目標タイムを持つこと**。
 - ②ピストルが鳴ってからスタートラインを超えるまでのロスタイムも考慮。
- 次の愛媛マラソンは例年より1週間早いのでここもポイント！

9月	前半>距離は短く、ゆっくりでいいので走る頻度を増やします。 後半>走ることが習慣になるようにしましょう。
10月	前半>10k~15kが無理なく走れるようになりましょう。 後半>2回くらい15k走ります。
11月	前半>週1回長い距離を走るようにしましょう。 後半>一度に走れる距離の目標20k
12月	前半>マラソンに向けての走り込み期間。 後半>年末くらいにゆっくり30kに挑戦！
1月	前半>前半に出来れば2回目の30k 後半>本番に向けて体調を整えます。
2月	1日>愛媛マラソン本番です。

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、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 ごしま バイク&ラン	8	9 ○	10	11	12	13 お休み
14	15	16 ○	17	18	19	20 ○ パンラン
21	22	23 お休み	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