

10 月

2025

フィッタラン&ウォーク予定表

いよいよランニングシーズンです。

愛媛マラソン他、冬のマラソンの予定は決まりましたでしょうか？
10月は冬のマラソンに向けての走り込みの開始です。

①週1回は長い距離を走りましょう。

マラソンを走りきるためには全体の練習量が大事ですが
1回に長い距離を走る練習も大切です。
いきなり30kとかじゃなく15～20k続けてゆっくり
走ることから初めて、その距離に慣れてきたら少しずつ
距離を伸ばします。

②距離走と並行して時間走も有効です。

特に走力が低い初心者ほど走る時間が長くなります。
距離だけでなく長い時間に慣れることも有効です。

③峠や坂道を走るコースに入れましょう。

峠や坂道などのアップダウンを走ることで
心肺機能や脚筋力、体幹を効果的に鍛えることができます。

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

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
28	29	30 ○	1	2	3	4 ○ 葉在池古墳
5 マジランコース 練習会	6	7 ○	8	9	10	11 ○ ニンジニアスタジアム
12	13	14 ○	15	16	17	18 ○ 東温市総合公園
19	20	21 ○	22	23	24	25 お休み
26	27	28 ○	29	30	31	

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