

12月

2025

フィッタラン&ウォーク予定表

マラソン練習本番です！

①フルマラソンの練習でのペース目安

週に1回はマラソンを意識した練習（ポイント練習）を行います。

30k走>マラソンペースよりもキロあたり20~30秒遅く

16~20k>マラソンの本番と同じペースで

10~12k>マラソンペースよりもキロあたり10秒から20秒速く



11月にしっかり走れた人向けです。

②冬は基本重ね着で。

Tシャツ+アームウォーマー+薄いウインドブレーカー

ロングTシャツ+ウインドブレーカー

下はロングタイツなど

③体のメンテナンスをしましょう。

お風呂から出た後ストレッチをする。

定期的に（痛くなくても）マッサージ等に行く

少し違和感を覚えたら整骨院などを受診する。

痛くなつてからだと手遅れの場合が多いです。

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
	1 ○	2 ○	3	4	5	6 ○ 東温市総合公園
7	8 ○	9 ○	10	11	12	13 お休み
14 東温市マラソン	15	16 ○	17	18	19	20 ○ がんセンター周回
21 しげのぶ30k	22 ○	23 ○	24	25	26	27 ○ 東温市総合公園
28	29	30 お休み	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。