

1月

2026

フィッターランニングクラブ予定表

愛媛マラソンに向けて

**年末年始の休み期間にまとまった練習を！という方
あまり走りすぎると1月中旬に疲れが出て
大事な時期に走れないこともあります。
普段の2割増しくらいにしておきましょう。**

①今年の愛媛マラソンは1週間早い

例年より愛媛マラソン開催日が1週間早いです。
開催日から逆算して予定を例年と変更する必要があります。

②1月3週目くらいから調整

1月の3週目くらいから徐々に練習量を落として体調を整えましょう。
調整のコツは走る頻度やサイクルは変えずに、
走る距離やスピードを変えて疲れを取っていきます。

③天気予報に注意

レース2週間前くらいから天気予報をチェックしましょう。
当日の天気や気温を想定して当日のウェアやシューズなどを決めて、
一度はそのウェアで走っておきましょう。

マラソンサポート
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 お休み |
| 4 | 5 | 6 ○ | 7 | 8 | 9 | 10 ○ 葉在池古墳 |
| 11 | 12 | 13 ○ | 14 | 15 | 16 | 17 ○ 東温市総合公園 |
| 18 | 19 | 20 ○ | 21 | 22 | 27 | 28 ○ がんセンター周回 |
| 25 マラソン練習会 北条 | 26 | 27 ○ | 28 | 29 | 30 | 31 ○ がんセンター周回 |

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。