

2月

2025

フィッタランニングクラブ予定表
愛媛マラソンなどのリカバリー

2月1日に「愛媛マラソン」がありました。
走られた方それぞれにレース後の疲労があると思います。
今月は疲労と上手く付き合いながら走りましょう。

①まずは数日完全休養

走った翌日、あるいは当日から筋肉痛が出てきます。
階段を降りれないくらいの痛みがあるうちは完全休養しましょう。

②ゆっくりジョグで筋肉の硬直を取る。

少し筋肉痛が緩んできたらゆっくり歩くか3k～5kくらいジョグ
こわっている脚を少し動かすことでの筋肉がほぐれ、
回復が早くなります。

③よく聞く「ほぐしラン」の距離

走り続けながら回復も図る時は【走った疲労＜一晩寝た後の回復】
走った翌日に前日よりも疲労感がある場合は走りすぎです。

ランニングドリル練習会

2月16日（月）19時30分～20時10分 第2スタジオにて

普段なかなかしないドリル練習をスタジオでやります（10～15種類）

走りに役立ついろいろな動きをしっかりやってみましょう。

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補強のトレーニング、
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 愛媛マラソン	2	3 ○	4	5	6	7 ○ ニンジニアスタジアム
8	9	10 ○	11	12	13	14 ○ 東温市総合公園
15	16 ランニング ドリル練習会	17 ○	18	19	20	21 ○ 葉在池古墳
22	23	24 ○	25	26	27	28 ○ ニンジニアスタジアム

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