

フィッタウォーク&ラン予定表

オフシーズンのランニング

2月、3月にマラソンを走った人はオフシーズンです。
疲れを取る人、次の準備をする人等々取り組み方が違ってきます。

- ①初めに1年のスケジュールを立ててみましょう。
予め1年先まで出る大会を決めておく
いつどんな練習をしたら良いか決めやすくなります。
- ②この時期の基本はゆっくりロング。
ゆっくり長く走ることで身体のベース作りをします。
心拍数180-年齢を目安に走ります。
- ③基礎体力作り
この時期に筋トレや自転車などを組み合わせた
クロストレーニングで基礎体力のアップを図りましょう。
大会がしばらくなければ集中的な筋トレとか有効です。

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 20k練習会	2	3 ○	4	5	6	7 ○ がんセンター周回
8 クラブ対抗駅伝	9	10 ○	11	12	13	14 ○ 森松往復
15 かがわマラソン	16	17 ○	18	19	20	21 ○ 葉在池古墳
23	24	24 ○	26	27	28	28 ○ ニンジニアスタジアム
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。