

冬のマラソンが終わって疲れも抜いて4月は1年のリスタート  
新たな目標に向けて走っていきましょう。

- ①1週間の生活パターンを見返しましょう。  
仕事や家庭でやることの合間にどれだけ時間が作れるか？  
1週間で走る時間を無理なく確保しましょう。
- ②走る距離にバリエーションをつけましょう。  
例えば週3回走るとして①8kくらい気持ちよく走る  
②4kを少しスピードを上げて走る③12kをゆっくり走るなど。
- ③マイコースをいくつか持ちましょう。  
毎回同じコースじゃなく、走る時間や距離によって  
いくつかマイコースを持っておくと飽きずに走れ  
練習効果も上がります。

ランドリルEX  
第2月曜日  
19時30分～20時  
第2スタジオにて



ランニングに必要な動き作りや  
フォーム改善のためのドリル練習をします。

| 日曜日 | 月曜日                     | 火曜日     | 水曜日 | 木曜日 | 金曜日 | 土曜日              |
|-----|-------------------------|---------|-----|-----|-----|------------------|
| 29  | 30                      | 31<br>○ | 1   | 2   | 3   | 4<br>○<br>森松往復   |
| 5   | 6                       | 7<br>○  | 8   | 9   | 10  | 11<br>○<br>葉在池古墳 |
| 12  | 13<br>ランドリルEX<br>第2スタジオ | 14<br>○ | 15  | 16  | 17  | 18<br>お休み        |
| 19  | 20<br>興居島島四国<br>マラニック   | 21<br>○ | 22  | 23  | 24  | 25<br>お休み        |
| 26  | 27                      | 28<br>○ | 29  |     |     |                  |

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。