

フィッタウォーク&ラン予定表

距離を走るかスピードを上げるか？

この時期県内ではロードの大会があまりありません。
秋以降の大会に向けてしっかりと弱点強化をしたいところです。

- ①周回コースなどを使ってのスピード練習
この時期に意識的にスピード練習をすることにより
今までより1ランク上のスピードを付けます。
- ②暑くなる前にしっかりとスタミナ作り
走りやすいこの時期に30kとかそれ以上の距離を
ゆっくり（歩きなども混ぜながら）走ること
で身体のベースを作ります。
- ③紫外線に注意しましょう。
日差しがだんだん強くなってきます。
帽子を着用したり日焼け止めをこの時期から使いましょう。

ランドリルEX

5月18日（月）

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
26	27	28 ○	29	30	1	2 ○ 森松往復
3	4	5 お休み	6	7	8	9 ○ ニンジニアスタジアム
10	11	12 ○	13	14	15	16 お休み
17	18 ランドリルEX 第2スタジオ	19 ○	20	21	22	23 ○ 森松往復
24 西赤石山歩き	25	26 ○	27	28	29	30 ○ 葉在池古墳

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。