

フィッタウォーク&ラン予定表

朝ランの季節になりました。

日の出が早くなり日中の気温が高くなるこれからは朝ランがおすすめです。

①朝ランのメリット

仕事や家の用事に関係なく走る時間を確保できます。
1日のリズムを作りやすく、体調の維持に役立ちます。

②朝ランを習慣付ける方法

1週間の中で朝ランをする日を決めておく。
前日は寝る時間を早めにしたり食事を軽めにする。
寝る前にランニングウェアを枕元に置いて寝るなど意識付けをする。

③朝ラン前にご飯は食べるの？

走る時間が30分くらいなら食べなくても大丈夫ですが、
走る時間が長くなる時は小さなおにぎりなどを食べておくと
エネルギー切れや血糖値の極端な上がり下がりを防げます。

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
31	1	2 ○	3	4	5	6 ○ 森松往復
7	8 ランドリルEX 第2スタジオ	9 ○	10	11	12	13 ○ ニンジニアスタジアム
14	15	16 ○	17	18	19	20 お休み
21	22	23 ○	24	25	26	27 ○ 葉在池古墳
28	29	30 ○				

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。