

夏の走り込みの仕方

昔から夏の走り込みが冬のマラソンのために大切と言われてきましたが、年々日中暑くなってきて、そうなるとうっかり朝走りましょう！です。

①超早朝ラン

休みの日などに超早朝ランに挑戦してみましょ。朝5時くらいならもう空も明るいし気温も低いので走れます。

②2部練習

例えば①朝涼しいうちに5k走り②夕方～夜に5k走ります。1回に長い距離を走るよりも安全に総走行距離を伸ばせます。

③峠や林道を走る

峠や林道は日陰になることが多く夏でも街中や河川敷を走るより涼しく走れます。車でそういうコースまで移動して走るのもひとつの方法です。

はじめてランEX

第2月曜日

19時30分～20時 第2スタジオにて

▶ はじめて走る方向けの動き作りをします。
ドリル15分+トレッドミル15分

日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
28	29	30 ○	1	2	3	4 ○ 森松往復
5	6	7 ○	8	9	10	11 ○ 森松往復
12	13 はじめてランEX 第2スタジオ	14 ○	15	16	17	18 ○ 森松往復
19	20	21 ○	22	23	24	25 ○ 森松往復
26	27	28 ○	29	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。