11月 2026

フィッタランニングクラブ予定表

愛媛マラソンに出る人は距離を走りましょう。

愛媛マラソンを走る人は今月から走り込みをしましょう。
経験者の人も初めての人もマラソンを走りきるにはやっぱり練習量。
トータルどれだけ距離を走ったかが大切になります。

①走る距離にメリハリをつけましょう。
毎日均等に走る距離を伸ばすのじゃなく週1回距離を伸ばす！
他の日はその1回の長い距離のためのつなぎの練習です。

②距離を伸ばす時はいつもよりゆっくりのスピードで走る。
いつものペースでいきなり距離を伸ばしたら疲れて走れないことも。。
ゆっくりで距離を伸ばす⇒慣れてきたら徐々にペースを上げる。
ゆっくりのまま距離を伸ばしていきます。

③その日の気分で距離を伸ばさない。
例えば20k走って余裕があった⇒あと5k走ってみようはNG！
その5kが思わぬ怪我や翌週の体調不良などにつながる可能性があります。

ランパーソナルトレーニング
曜日＞金曜日20:00～
予約制約30～40分　￥3.300

大会に向けての練習の仕方や動き作り
筋トレ、シューズ選び、練習メニューなど、、
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	2	3 お休み	4	5	6	7 ○ 森松往復
8	9	10 ○ フィッタ周回	11	12	13	14 ○ ニンジニアスタジアム
15	16	17 ○ フィッタ周回	18	19	20	21 ○ 東温市総合公園
22	23	24 ○ フィッタ周回	25	26	27	28 ○ 葉在池古墳
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。

FITTA RUNNING CLUB