

2017.7.24

帝京平成スポーツアカデミー

基礎から始めよう！ランニング教室 2017年8月の練習プログラム

●会場：ちはら台キャンパス 集合時間 9時30分

秋のマラソンシーズンに向け、走り込みに取り組む時期が始まります。と言っても未だ夏真っ最中、高温高湿の練習環境は依然として継続します。熱中症予防対策には、引き続きしっかり取り組みましょう。

【今月の練習会のねらい】

- 走の経済性の向上・・・かみのない効率の良いランニングができるようになりましょう（通年の課題です）。
- 走り込みは走行距離を延ばすよりも、起伏走、LTペース走、LTインターバルなどで、できるだけ多くの筋肉を動員した脚づくりに取り組みましょう。
- 秋のトレーニング及びステップアップのために、自分の一番の長所と短所に的を絞った強化に取り組みましょう。
- 初心者は、動き改善とマラソンの脚づくりのために、LTトレーニング（非常に苦しいOBLAレベルの高負荷ではありません。自己の最大の80%の負荷が目安です。）に積極的に取り組みましょう。

【練習プログラム】

■8月5日（土）拠点：帝京平成大学ちはら台キャンパス遊歩道側出入口付近

- 練習テーマ ①走の経済性（ランニングエコノミー）の向上
②マラソンの脚づくりと、動きの改善、心肺機能の強化
- 練習プログラム
①体幹エクササイズ
②A：2km起伏走×5（15分毎）
B：1.5km起伏走×5（15分）
C：1km起伏走×5（15分毎）

■8月19日（土）

- 練習テーマ ①走の経済性（ランニングエコノミー）の向上
②スピード強化
③マラソンの脚づくりと、動きの改善、心肺機能の強化
- 練習プログラム・・・拠点：スーパーせんだう側遊歩道（ランニングコーススタート地点）
①体幹エクササイズ
②200m（下り・上り交互）×10（90秒毎）×2
③ニコニコペース走30分（各自ペース）

■8月26日(土)

- 練習テーマ ①走の経済性(ランニングエコノミー)の向上
②ペース感覚の体得と心肺機能の強化

●練習プログラム

- ①体幹エクササイズ
- ②(ペース走+残り500m又は1kmビルドアップ)×3(20~22分毎)
 - A:3km(残り1kmビルドアップ) ペースの目安5:30~5:00/1km
 - B:2km(残り1kmビルドアップ) ペースの目安7:00/1km
 - C:1.5km(残り500mビルドアップ) ペースの目安7:00/1km
- ③ダウンジョグ1~2km

※雨天時について 集合場所・・・体育館 (体育館シューズを持参ください)
雨天時も原則外で練習します。着替えを忘れないようにしてください。
体育館の更衣室とシャワーが利用できます。

(岡田一彦)