

2017.8.30

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9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。とは言っても、高温高湿の練習環境はまだしばらくは続きそうです。これまで同様、熱中症対策を怠らないようにしましょう。

【今月の練習会のねらい】

- ① カミのない効率の良い動きやフォームづくり（通年の課題です）
- ② 走り込みは、走行距離よりも、起伏走、LTペース走、LTインターバル走などで、できるだけ多くの筋群を刺激した脚づくりに取り組みましょう。
- ③ 秋からの大会に向け、自分の弱点や長所を明確にし、全体のステップアップを図りましょう。
- ④ 初心者は、動きの改善と脚づくりのために、LTトレーニングに積極的に取り組みましょう。

【練習プログラム】

■9月2日（土）

- 練習テーマ ①安定した体軸と効果的なランニングフォームづくり
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
- ②A：1km×6（8分毎）
B：800m×6（8分毎）
C：600m×6（8分毎）
- ③ 20～25分走（距離の目安5km～3km）

■9月9日（土）・・・拠点：大学遊歩道側出入り口

- 練習テーマ ①安定した体軸と効果的なランニングフォームづくり
②心肺機能の強化
③動きの改善とマラソンの脚づくり

●練習プログラム

- ①体幹エクササイズ
- ②A：起伏LTペース走2km×5（15分毎）
B：起伏走LTペース走1.5km×5（15分毎）
- ③ダウンジョグ10分

■9月16日(土)

- 練習テーマ ①安定した体軸と効果的なランニングフォームづくり
- ②ペース感覚の体得と全身持久力の向上
- ③南房総市ロードレース千倉1週間調整

●練習プログラム

- ①体幹エクササイズ
- ②レペティショントレーニング
 - A : 8 kmペース走
 - B : 8 km刺激走
 - C : 5 kmペース走
- ③200m下りスピード走×5 (スタート地点までジョグ又は歩いて戻る)

- ※ 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。
- ※ 練習プログラムは、帝京平成スポーツアカデミーのホームページで閲覧できます。