

ランニング練習会・6月の練習プログラム

【6月の練習会のねらい】

秋のマラソン大会を目標にしている人は、今月も、土台作りに重点を置きましょう。

6月24日のスイカロードレースに参加する人には、実践練習を計画しました。練習会で自信をつけ大会に臨みましょう。大会に参加しない人も、プログラムの選択は可能です。

間もなく梅雨に入り、高温多湿の季節がやってきます。熱中症対策をしっかりとってください。

- ① 効率の良いランニング（フォーム、動き）…体幹エクササイズ
- ② 心肺機能及びスピード養成
- ③ ペース感覚の習得

■6月9日（土） 14：30 集合 拠点：スーパーせんだう側遊歩道

●スイカロードレース対策

A：10 kmペース走（残り2 kmビルドアップ）…8 kmまで7分00秒で走り、残り2 kmフリー

B：10 km走…各自ペース

※補強 スクワット、ランジ

●心肺機能・スピード養成

A：400m×20（3分30秒毎）…前半10本：下り～上り、後半10本：上り～下り

B：400m×10（7分00秒毎）…前半5本：下り～上り、後半5本：上り～下り

※補強 スクワット、ランジ

■6月16日（土） 14：30 集合 拠点：スーパーせんだう側遊歩道

●スイカロードレース対策 5 km×2（40分毎）…各自ペース

10 kmを2分割し、レースペースを意識して走りましょう。

※補強 スクワット、ランジ

●ペース感覚の習得

16 kmペース走（遊歩道2周）…適宜給水休憩

※補強 スクワット、ランジ

※雨天時は体育館でW-upを行ってから、原則走ります。

室内履きと着替えを忘れずに持参ください。

※自主練習の際、5月15日に配信した（希望者）、ちはら台遊歩道自主トレーニングプログラムを参考にいただければ幸いです。又、補強運動（スクワット、ランジ）を是非習慣化してください。

目安：各種目1日に、50～100回（2～3回に分割しても良い）／週3～4日、毎日でもよい