

ランニング練習会・7月の練習プログラム

【7月の練習会のねらい】

秋のマラソンシーズンに向けた、ステップアップ強化の仕上げの月になります。自己の長所・短所のいずれに重点を置くかを見定め、土台づくりにしっかり取り組みましょう。

本格的な猛暑がやってきます。熱中症対策をしっかりとやってください。

- 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
- ④ 健康増進目的…ニコニコペース（お喋りできる楽なペース）の体得

■7月14日（土） 14：30 集合 拠点：帝京平成大学遊歩道側出入口

●LT ペース感覚の体得…暑さ対策も兼ね、分割して走ります。

殆どが起伏コースです。動きやリズムの切り替えを上手にしましょう。

A：3 km×4（20分毎）…目安のペース 5分30秒～4分30秒

B：2 km×4（20分毎）…目安のペース 8分00秒～5分30秒

※補強 スクワット、ランジ

■7月21日（土） 14：30 集合 拠点：スーパーせんだう側遊歩道

●心肺機能及びスピード養成、動きづくり

① 200m×10（1分30秒毎）…下り（5本）、上り（5本）交互

ポイント練習として位置づけています。

② 20分間走×2（短い給水休憩）…後半ビルドアップも可（5分…目安1km）

ポイント練習の後に、気持ちよく走りましょう。

※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」並びに本日配信した「ランニング練習会・練習プログラム 2018年7～9月の作成資料」を参考にしてください。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

※健康増進が目的…ニコニコペース（お喋りできる楽なペース）の体得