

基礎から始めよう！ランニング教室 9月練習会プログラム

【9月の練習会のねらい】

残暑が続きますが、10月以降のマラソンシーズンに向けた走り込みが重点目標となります。

- 通年の目標…体幹強化、効率の良いランニング、及び、
ポイント練習による各種体力要素（心肺機能、スピード持久力等）の強化
- フルマラソン組…マラソンの脚づくりとマラソンペースの体得
- 10 km、ハーフマラソン…レースペース感覚の体得、ポイント練習による土台づくり

※ 自主トレーニング

基本はお喋りできるニコニコペースでの走り込み（10～15分のLTペースを入れる）

ガチユル走…10分ジョグ～（400m×3～5、又は、1km×1～2）～ニコニコペース 20～40分

起伏走 20～60分走…上り下りが加わるだけで大きな効果が得られます

■9月1日（土） 14：30 集合 拠点：スーパーせんだう側遊歩道

- 練習テーマ ① ペース感覚の体得 ② LTペースによる心肺機能の強化
- 練習メニュー ① 3 km～5 km×3（30分毎）…各自ペース基本、テーマは各自が決定する

※猛暑日の場合の代案

- 練習テーマ ① 心肺機能の強化 ② 筋疲労回復、脂肪燃焼ラン
- 練習メニュー ① 800m～1 km×5（8分毎） ② ダウンジョグ 2～3 km

■9月15日（土） 14：30 集合 拠点：スーパーせんだう側遊歩道

- 練習テーマ ① ペース感覚の体得 ② LTペースによる心肺機能の強化
- 練習メニュー ① 最大90分間走（適宜給水）…目安18 km～13 km
目安のペース A：5：30～4：45（サブ4～サブ3.5目標）
B：6：30～5：45（10 km 60分以内目標）
C：7：00～6：30（レース完走目標）

※猛暑日の場合の代案

- 練習テーマ ① 心肺機能の強化 ② 筋疲労回復、脂肪燃焼ラン
- 練習メニュー ① 400m×10（3分30秒毎） ② ダウンジョグ 3～5 km

※雨天時…体育館のダンスルーム集合（室内履きを持参ください）

雨天時でも、室内でW-up後、原則外で走ります。

着替えを忘れないでください（更衣室及びシャワー室が利用できます）。