

ランニングセミナー9月配布資料 「目標 完走」



9月のテーマ 「42.195 kmを走り切る身体づくり」

9月ですね。まだまだ暑い日が続きます。できるだけ涼しい時間帯を選び練習を継続していきましょう。この時期は走る身体の基本づくりをメインとします。日々のトレーニングと合わせ、栄養のある食事、そして睡眠もしっかり取り、身体のコンディションを整える意識も高めていきましょう。

TEAM 目指せ完走！

1ヶ月経過して少しずつ運動の習慣がついてきたと思います。まだ身体のベースを作る時期ですので、引き続き週3日の運動で慣らしていきます。ウォーキングが中心ですが、短いジョギングも行っていきます。10分走って10分歩くからスタートして30分続けて走れる事を目指しましょう。残暑も厳しいですので、プールでの代替運動もとても良いです。運動が習慣化すると、スタミナがつき、疲れにくい身体へと変化していきます。これがフルマラソン完走の土台となります。

1週間の 練習メニュー

月曜	休み
火曜	ウォーキング30分 早歩きを意識（水泳や水中ウォーキングでもOK）
水曜	休み
木曜	ジョギング30分（10分ウォーキング＋10分ジョギングからスタート）
金曜	休み
土曜	ウォーキング30分 早歩きを意識（水泳や水中ウォーキングでもOK）
日曜	休み

ランニングセミナー9月配布資料 「目標 6時間」



9月のテーマ 「42.195 kmを走り切る身体づくり」

9月ですね。まだまだ暑い日が続きます。できるだけ涼しい時間帯を選び練習を継続していきましょう。この時期は走る身体の基本づくりをメインとします。日々のトレーニングと合わせ、栄養のある食事、そして睡眠もしっかり取り、身体のコンディションを整える意識も高めていきましょう。

TEAM
6時間

9月もスタミナ養成をおこなっていきます。ゆっくりペースを意識して30分のJOGを行います。週3日出来るようになれば、週1日だけ+ 5分、来週は+ 10分と3週間かけて15分伸ばします。トータルで45分走れる事を目標にします。注意することは一気に練習量を増やさない事です。少しずつ負荷を上げる、距離を伸ばす、時間を伸ばす。これが怪我や故障をしないポイントです。無理をしない事を心に留めてランニングを楽しみましょう。先月同様にプールでの運動も取り入れながら、暑い日乗り越えていきましょう。

1週間の 練習メニュー

月曜	休み
火曜	ジョギング30分 ペースはゆっくり or (水泳や水中ウォーキング30分)
水曜	休み
木曜	ジョギング45分 (+5分、+ 10分、+ 15分と3週間かけて45分まで)
金曜	休み
土曜	ジョギング30分 ペースはゆっくり or (水泳や水中ウォーキング30分)
日曜	休み

9月のテーマ 「42.195 kmを走り切る身体づくり」

9月ですね。まだまだ暑い日が続きます。できるだけ涼しい時間帯を選び練習を継続していきましょう。この時期は走る身体の基本づくりをメインとします。日々のトレーニングと合わせ、栄養のある食事、そして睡眠もしっかり取り、身体のコンドিশョンを整える意識も高めていきましょう。

日頃のランニング習慣がついている皆様も、9月はスタミナ養成をしていきます。先ずは週3日の45分JOGを習慣化できるように。クリアできれば中1日だけ60分走るようにしましょう。週毎に+5分、10分・・・3週間かけて+15分伸ばします。必ず少しずつ増やす事を守ってください。一気に増やすと怪我につながります。あとペースに余裕がある方は、ラスト5分を少しでもペースアップします。決してゼイゼイ・ハアハア速いペースではありません。少し苦しいけど十分走り続けられるペースでラスト5分走りましょう。疲れも溜まってきますので、走った翌日はしっかりと休みましょう。

TEAM
5時間

1週間の 練習メニュー

月曜	休み
火曜	ジョギング45分 （余裕があればラスト5分 少しだけペースアップ）
水曜	休み
木曜	ジョギング45分 ペースはゆっくり or （水泳や水中ウォーキング30分）
金曜	休み
土曜	ジョギング60分 （+5分、+10分、+15分と3週間かけて60分まで）
日曜	休み

ランニングセミナー9月配布資料 「目標 4時間」



9月のテーマ 「42.195 kmを走り切る身体づくり」

9月ですね。まだまだ暑い日が続きます。できるだけ涼しい時間帯を選び練習を継続していきましょう。この時期は走る身体の基本づくりをメインとします。日々のトレーニングと合わせ、栄養のある食事、そして睡眠もしっかり取り、身体のコンディションを整える意識も高めていきましょう。

TEAM 4時間

4時間の皆様も9月はスタミナ養成期間です。週末のロング走120分はゆっくりペースを意識して行います。平日のJOGは身体にいつもと違う刺激を入れます。1日は45分から60分にJOGの時間を増。毎週+5分・・・3週間かけて15分伸ばします。もう1日はJOGの後、通称「流し」を行います。安全な場所で100m程の距離を、全力×70%のスピードで5本程走ります。大きなフォームを意識し余裕を持って走ることがポイント。走る為の筋力強化と心肺の余裕度が養えます。実施回数は週1回です。

疲れが溜まってくる時期です。自身の身体と対話しながら、疲れた時はしっかり休みましょう。

1週間の 練習メニュー

月曜	休み
火曜	ジョギング60分 ペース6'10/k (+5分毎・・・3週間かけて60分)
水曜	休み
木曜	ジョギング45分 ペース6'10/k or (ジョギング後に100m流しを5本)
金曜	休み
土曜	ロング走120分 ペース6'30/k～7'00/k
日曜	休み