

ランニングセミナー12月配布資料 「目標 完走」



12月のテーマ「スタミナの育成とスピードの融合」

龍馬マラソンまで残り3ヶ月となりました。これまでマラソンを走る為の基礎を中心に取り組んできました。残り3ヶ月は目標タイムをクリアする為のスタミナとスピードを身につける練習をしていきます。より本格的なメニューにもチャレンジしていきますが、この時期注意しないとイケないのは怪我です。練習のペースを急に上げてしまったり、走行距離を極端に増やしてしまうと怪我につながります。決して無理せず少しずつ負荷を上げる事を意識しましょう。

TEAM 目指せ完走！

先月より10分歩いて30分走る（計40分）に取り組んできました。これからは走り続ける距離を少しずつ伸ばしていきます。今月から距離を意識する為に、週2日5kmを目標にjogします。ペースはゆっくりで大丈夫です。キツイ時はペースが速すぎますので、ペースを落とすか歩いて構いません。ただ毎回5kを何分で走ったか？意識するようにしましょう。少しずつレベルアップしていく事が確認でき、自信につながります。ただ無理なペースアップは禁物です。少し余裕があるなという感覚を維持しながら走りましょう。

1週間の 練習メニュー

月曜	休み
火曜	ウォーキング10分早歩き + ジョギング30分ゆっくりペース
水曜	休み
木曜	ジョギング 5 km ゆっくりペース
金曜	休み
土曜	ジョギング 5 km ゆっくりペース
日曜	休み

12月のテーマ 「スタミナの育成とスピードの融合」

龍馬マラソンまで残り3ヶ月となりました。これまでマラソンを走る為の基礎を中心に取り組んできました。残り3ヶ月は目標タイムをクリアする為のスタミナとスピードを身につける練習をしていきます。より本格的なメニューにもチャレンジしていきますが、この時期注意しないといけないのは怪我です。練習のペースを急に上げてしまったり、走行距離を極端に増やしてしまうと怪我につながります。決して無理せず少しずつ負荷を上げる事を意識しましょう。

TEAM
6時間

取り組み始めた100mの「流し」は如何でしょうか？ ゆっくりペースでのJOGを続けていると、小さな動きのフォームに固まってしまいます。「流し」を入れる事で、ストライドが伸び、腕振りも大きくダイナミックなフォームを意識でき、普段のJOGのペースが自然と上がってきます。スピードか出せる効率的なフォームを習得する為に、週1回続けていきましょう。今月は更に90分間のロング走を取り入れます。リラックスして90分間身体を動かし続ける事を目標に、ペースはゆっくりで途中歩いてもOKです。このロング走でスタミナを育成していきます。

1週間の練習メニュー

月曜	休み
火曜	ジョギング45分 ゆっくりペース (ジョギング後に100m流しを3本)
水曜	休み
木曜	ジョギング45分 ゆっくりペース+ラスト5分ペースアップ
金曜	休み
土曜	ジョギング90分 ゆっくりペース (途中必ず給水が必要です)
日曜	休み

ランニングセミナー12月配布資料 「目標 5時間」



12月のテーマ「スタミナの育成とスピードの融合」

龍馬マラソンまで残り3ヶ月となりました。これまでマラソンを走る為の基礎を中心に取り組んできました。残り3ヶ月は目標タイムをクリアする為のスタミナとスピードを身につける練習をしていきます。より本格的なメニューにもチャレンジしていきますが、この時期注意しないとイケないのは怪我です。練習のペースを急に上げてしまったり、走行距離を極端に増やしてしまうと怪我につながります。決して無理せず少しずつ負荷を上げる事を意識しましょう。

TEAM
5 時間

先月から取り入れたビルドアップ走は慣れてきましたか？レベルの高い練習メニューですが、自分と対話しながら、自然とペースアップしていく事を意識しましょう。身体が温まってくると自然とペースは上がります。少しずつ呼吸が荒くなり、キツイけどまだ走れる感覚を覚えてください。先月と同じく10分毎のペースアップでOKです。7'40"/k~7'00"/kの範囲でコントロールしましょう。週末jogは120分に増やしスタミナ強化をしていきます。ペースはゆっくりです。ここで速さは必要ありません。ロングjogでスタミナを強化し、ビルドアップの早いペースと融合していきます。

1 週間の 練習メニュー

月曜	休み
火曜	ジョギング60分 ゆっくりペース (ジョギング後に100m流しを3本)
水曜	休み
木曜	ビルドアップ走45分 10分毎にペースアップ (7'40/k → 7'00/k)
金曜	休み
土曜	ロング走120分 ゆっくりペース (途中必ず給水が必要です)
日曜	休み

ランニングセミナー12月配布資料 「目標 4時間」



12月のテーマ「スタミナの育成とスピードの融合」

龍馬マラソンまで残り3ヶ月となりました。これまでマラソンを走る為の基礎を中心に取り組んできました。残り3ヶ月は目標タイムをクリアする為のスタミナとスピードを身につける練習をしていきます。より本格的なメニューにもチャレンジしていきますが、この時期注意しないとイケないのは怪我です。練習のペースを急に上げてしまったり、走行距離を極端に増やしてしまうと怪我につながります。決して無理せず少しずつ負荷を上げる事を意識しましょう。

今月は更に一段階レベルの高いメニューとなるペース走に取り組んでみましょう。ビルドアップ走と違い、一定のペースを維持しながら走ります。スタートから目標ペースを維持する為、心拍数も高い状態が続く強度の高いメニューです。設定ペースと距離の調整には気を使いましょう。先ずは10kmを目標に設定。ペースは5'20"/k~6'00"/kの範囲で選択します。サブ4を目指すなら速いペース、4時間30分以降なら遅いペースを選びます。週毎にペース設定を上げてみましょう。練習前にはアップJOG、練習後ダウンJOGを行い、身体をしっかりと温めて実施してください。

TEAM
4時間

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 (ジョギング後に100m流しを5本)
水曜	休み
木曜	ペース走10km 設定ペース 5'20"/k~6'00"/kの範囲で選択
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