

9月のテーマ

「42.195 kmを走り切る身体づくり」

9月に入りました。まだまだ暑い日が続きます。日中の練習は避け、早朝や夕刻の涼しい時間に練習しましょう。まだ9月は土台を作る時期です。ペースは意識せず、走る身体の基本作りをしていきましょう。秋は食べ物も美味しい季節です。走る事と並行して、食トレにも取り組みましょう。走るボリュームが増えてくれば、意識して栄養をしっかり摂る。日々の練習の基本です。

9月も運動を習慣つける事に注力していきます。週3日間の運動を続ける事で、自然とスタミナがついてきます。30分ウォーキングを基本に、週1日は10分間走る日をつくってみます。10分歩く+10分走る+10分歩く=計30分。決して無理することなく、ゆっくりペースで大丈夫です。ので、10分走ってみましょう。暑い日が続きます。引き続きプールで水中ウォーキングやバイクもおススメです。9月は身体の土台をつくり、10月は走る時間を少しずつ増やしていきましょう。

TEAM 目指せ完走！

1週間の 練習メニュー

月曜	休み
火曜	ウォーキング30分 速歩を意識（水泳や水中ウォーキングでもOK）またはバイク60分
水曜	休み
木曜	ジョギング30分（10分速歩+10分JOG+10分速歩）
金曜	休み
土曜	ウォーキング30分 速歩を意識（水泳や水中ウォーキングでもOK）またはバイク60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月に入りました。まだまだ暑い日が続きます。日中の練習は避け、早朝や夕刻の涼しい時間に練習しましょう。まだ9月は土台を作る時期です。ペースは意識せず、走る身体の基本作りをしていきましょう。秋は食べ物も美味しい季節です。走る事と並行して、食トレにも取り組みましょう。走るボリュームが増えてくれば、意識して栄養をしっかり摂る。日々の練習の基本です。

まだまだ暑い日が続きます。無理せずゆっくりペースでのJOGを継続し、スタミナを要請していきます。まずは30分続けて走れる事を目標に、週1日だけ45分間走を取り入れます。いきなり45分を目指すのではなく、途中でウォーキングを入れてもよいので、45分続けて身体を動かせるよう取り組んでいきましょう。有酸素運動の基礎づくりをしていますので、走るペースは会話ができるくらいの、ゆっくりペースを維持します。このペースでの心拍数維持が走るスタミナにつながっていきますよ。

TEAM

6時間

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）またはバイク60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）またはバイク60分
日曜	休み

ランニングセミナー 9月配布資料 「目標 5時間」



9月のテーマ

「42.195 kmを走り切る身体づくり」

9月に入りました。まだまだ暑い日が続きます。日中の練習は避け、早朝や夕刻の涼しい時間に練習しましょう。まだ9月は土台を作る時期です。ペースは意識せず、走る身体の基本作りをしていきましょう。秋は食べ物も美味しい季節です。走る事と並行して、食トレにも取り組みましょう。走るボリュームが増えてくれば、意識して栄養をしっかり摂る。日々の練習の基本です。

TEAM

5時間

5時間を目指す皆さんも、9月はスタミナ養成期間です。週3日間のJOGを無理なくクリアできるように取り組んでいきましょう。まずは45分をゆっくりペースで走り切れるように。慣れてきたら最後の5分間だけ、少しペースアップして終わります。少し呼吸は荒くなるけど、走り続けれるペースで5分間頑張ってみましょう。週末の1日は60分まで時間をのばします。いきなり増やすのはNG。今日は+5分、来週は+10分と1週間スパンで増やしましょう。怪我や故障に注意し、ストレッチやセルフマッサージ等のケアも意識しましょう。

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（余裕があればラスト5分 少しだけペースアップ）
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月に入りました。まだまだ暑い日が続きます。日中の練習は避け、早朝や夕刻の涼しい時間に練習しましょう。まだ9月は土台を作る時期です。ペースは意識せず、走る身体の基本作りをしていきましょう。秋は食べ物も美味しい季節です。走る事と並行して、食トレにも取り組みましょう。走るボリュームが増えてくれば、意識して栄養をしっかり摂る。日々の練習の基本です。

TEAM

4時間

4時間を目指す皆さんも、9月はしっかりとスタミナを養成します。平日のJOGを基本として、週末に90分～120分のロング走を習慣化させていきます。週1日は60分、週中日は45分、そして週末に長い時間走る事が目標です。平日のJOGペースは6'10/k、週末のロング走は6'30/k～7'00/kを目安とします。注意点は水分補給です。長い時間走る時は、20分～30分に1度は必ず給水。ゼリー飲料などの栄養補給も合わせて行い、自分に合う補給食を今から見つけましょう。

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
金曜	休み
土曜	ロング走90分～120分 ペース6'30/k～7'00/k
日曜	休み