

ランニングセミナー10月配布資料 「目標 完走」



10月のテーマ「42.195 kmを走り切る身体づくり」

やっと涼しくなってきましたね。涼しくなると呼吸も楽になり、身体が軽く感じられます。これからは少しずつ走る距離を増やし、フルマラソンを走り切る身体を作っていきます。ここで注意すべきは、速さと距離を同時に上げない事です。まずは距離にウェイトをおいて走る時間や距離を徐々に伸ばしていきます。走った後はしっかり食べて栄養補給です。秋の味覚を十分楽しみましょう。

**TEAM
目指せ完走！**

身体を動かす習慣はついてきましたか？これまでは早歩きのウォーキングを基本に、身体を動かす事に注力してきました。10月からは走る時間を少しずつ増やしていきます。ペースはゆっくりでOKです。10分早歩き+20分走る（計30分）を週3日行います。キツイ場合は歩いて大丈夫です。ゆっくりペースで20分走る事に慣れていきましょう。給水の意識は夏場と同じ。小まめに水分補給は忘れずに。

1週間の 練習メニュー

月曜	休み
火曜	10分早歩き+ジョギング20分 ゆっくりペース
水曜	休み
木曜	10分早歩き+ジョギング20分 ゆっくりペース
金曜	休み
土曜	10分早歩き+ジョギング20分 ゆっくりペース
日曜	休み

ランニングセミナー10月配布資料 「目標 6時間」



10月のテーマ「42.195 kmを走り切る身体づくり」

やっと涼しくなってきましたね。涼しくなると呼吸も楽になり、身体が軽く感じられます。これからは少しずつ走る距離を増やし、フルマラソンを走り切る身体を作っていきます。ここで注意すべきは、速さと距離を同時に上げない事です。まずは距離にウェイトをおいて走る時間や距離を徐々に伸ばしていきます。走った後はしっかり食べて栄養補給です。秋の味覚を十分楽しみましょう。

TEAM
6時間

10月は走る時間を少し増やしましょう。45分JOGをもう1日増やします。走るペースはゆっくりで大丈夫ですが、余裕のある方はラスト5分だけペースアップしてみます。ペースアップする事で心肺に刺激が入り、走る余裕度が養えます。週に1回だけ頑張ってペースアップしてみましょう。この位走れるようになると、走る事が楽しくなりますよね。新しいシューズやウェアの購入は、モチベーション維持にもつながります。自分へのご褒美として、秋物のウェアを新調してみても如何でしょう。

1週間の 練習メニュー

月曜	休み
火曜	ジョギング45分 ゆっくりペース
水曜	休み
木曜	ジョギング30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45分 ゆっくりペース
日曜	休み

10月のテーマ「42.195 kmを走り切る身体づくり」

やっと涼しくなってきましたね。涼しくなると呼吸も楽になり、身体が軽く感じられます。これからは少しずつ走る距離を増やし、フルマラソンを走り切る身体を作っていきます。ここで注意すべきは、速さと距離を同時に上げない事です。まずは距離にウェイトをおいて走る時間や距離を徐々に伸ばしていきます。走った後はしっかり食べて栄養補給です。秋の味覚を十分楽しみましょう。

TEAM
5 時間

5時間チームも10月は走る距離を増やしていきます。新しいチャレンジとして週末に90分間走を取り入れます。ペースはゆっくりでOKです。リラックスしたフォームを意識して90分間走り続ける事を目標としましょう。30分毎に給水は必ず取るようにしましょう。平日のJOGのラスト5分ペースアップは継続します。さらにレベルを上げれる方は、週1回だけ安全に走れる100m程の直線距離を、全力70%のスピードで3本走ります。このスピード走を流しと言いますが、スピードを出せるフォーム作りや筋力強化につながりますよ。

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+ラスト5分ペースアップ
水曜	休み
木曜	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）
金曜	休み
土曜	ジョギング90分 ゆっくりペース（30分毎に給水必須）
日曜	休み

ランニングセミナー10月配布資料 「目標 4時間」



10月のテーマ「42.195 kmを走り切る身体づくり」

やっと涼しくなってきましたね。涼しくなると呼吸も楽になり、身体が軽く感じられます。これからは少しずつ走る距離を増やし、フルマラソンを走り切る身体を作っていきます。ここで注意すべきは、速さと距離を同時に上げない事です。まずは距離にウェイトをおいて走る時間や距離を徐々に伸ばしていきます。走った後はしっかり食べて栄養補給です。秋の味覚を十分楽しみましょう。

TEAM 4時間

週末の120分ロング走は如何ですか？ 10月もロング走は続けていきます。余裕を持って2時間走り切れるスタミナを養っていきましょう。週中日にポイント練習と言えるレベルの高いメニューを取り入れます。普段のJOGペースからスタートして徐々にペースアップするビルドアップ走というメニューです。今回は10 kmを2 k 毎にペースを上げていきます。スタート時のペースは1キロ6'20秒から→6'10→6'00→5'50→5'40と10秒毎ペースアップ。距離の正確な陸上競技場が理想ですが、堤防沿い等でGPSウォッチを使用しても良いと思います。今どの位のペースで走っているか？を客観的に感じながら走ります。走り終えた時の満足感は格別です。

1週間の 練習メニュー

月曜	休み
火曜	ジョギング45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	ビルドアップ走10 km 2 k 毎 (6'20→6'10→6'00→5'50→5'40)
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