

ランニングセミナー11月配布資料 「目標 完走」



11月のテーマ「マラソン完走へのスタミナ育成」

やっと涼しくなってきました。8月からスタートして3ヶ月です。丁度調子が上がってきている感覚を覚える時期でもあります。走力は間違いなく上がってきていますので、更に一段階レベルアップできる様、これからのメニューに取り組んでいきましょう。11月になると様々なレースが各地で開催されます。短い距離のレースでかまいませんので、出場して大会の雰囲気やレースの緊張感を体験してみましょう。龍馬マラソンまでに1回はレース出場をおすすめします。

TEAM 目指せ完走！

11月も歩く+走るのメニューを継続しながら走る時間を伸ばしていきます。ペースはゆっくりでかまいませんので、10分歩いて30分走るを週3回取り組みます。本番は歩くと走るを繰り返します。この繰り返して長い時間身体を動かし続ける事に慣れていきましょう。歩くときも走るとき同様に、姿勢が大切になります。視線を前に、軽く胸をはり背筋を伸ばします。力まずしっかり腕を振れば、自然と脚が前に出ます。この意識がランニング時のフォームにもつながりますよ。

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 | 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 |
| 金曜 | 休み |
| 土曜 | 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 |
| 日曜 | 休み |

11月のテーマ 「マラソン完走へのスタミナ育成」

やっと涼しくなってきました。8月からスタートして3ヶ月です。丁度調子が上がってきている感覚を覚える時期でもあります。走力は間違いなく上がってきていますので、更に一段階レベルアップできる様、これからのメニューに取り組んでいきましょう。11月になると様々なレースが各地で開催されます。短い距離のレースでかまいませんので、出場して大会の雰囲気やレースの緊張感を体験してみましょう。龍馬マラソンまでに1回はレース出場をおすすめします。

TEAM
6時間

走る距離も伸びて、自信がついてきた頃だと思います。さらにスタミナを育成する為に、週3回のジョギングを45分間に伸ばしていきます。ペースはゆっくりで大丈夫です。更に先月から取り組み始めたラスト5分間ペースアップにプラスして、通称「流し」と呼ばれる、100m程度のスピード走を取り入れます。安全に100m走れる場所で、全力の70%程度のスピードで気持ちよく風を切ります。筋力や脚力の強化とともに、ダイナミックなフォームを身につける事ができ、もう一段階レベルアップにつながります。週1回が限度ですので、怪我に注意して取り組みましょう。

1週間の練習メニュー

| | |
|----|-------------------------------------|
| 月曜 | 休み |
| 火曜 | ジョギング45分 ゆっくりペース |
| 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45分 ゆっくりペース (ジョギング後に100m流しを3本) |
| 日曜 | 休み |

11月のテーマ「マラソン完走へのスタミナ育成」

やっと涼しくなってきました。8月からスタートして3ヶ月です。丁度調子が上がってきている感覚を覚える時期でもあります。走力は間違いなく上がってきていますので、更に一段階レベルアップできる様、これからのメニューに取り組んでいきましょう。11月になると様々なレースが各地で開催されます。短い距離のレースでかまいませんので、出場して大会の雰囲気やレースの緊張感を体験してみましょう。龍馬マラソンまでに1回はレース出場をおすすめします。

TEAM
5時間

先月から取り入れた90分間走はできましたか？ 今月もスタミナ育成を目的に、90分間走は継続していきます。更に新しい取り組みとして、ビルドアップ走を行っていきましょう。スタート時はゆっくりペースですが、10分毎に少しずつペースアップしていきます。週中日に50分のポイント練習として行いましょう。ペース範囲は7'40/k → 7'00/k を目標に、10分毎に1キロあたり10秒ペースアップをしていきます。GPS Watchがあれば、ペースを確認しながら行えますが、慣れるまでは、気持ち少しずつペースを上げる感じで大丈夫です。

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50分 10分毎にペースアップ (7'40/k → 7'00/k) |
| 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 |

11月のテーマ「マラソン完走へのスタミナ育成」

やっと涼しくなってきました。8月からスタートして3ヶ月です。丁度調子が上がってきている感覚を覚える時期でもあります。走力は間違いなく上がってきていますので、更に一段階レベルアップできる様、これからのメニューに取り組んでいきましょう。11月になると様々なレースが各地で開催されます。短い距離のレースでかまいませんので、出場して大会の雰囲気やレースの緊張感を体験してみましょう。龍馬マラソンまでに1回はレース出場をおすすめします。

TEAM
4時間

週末の120分ロング走は11月も継続します。更に平日の練習量のボリュームを上げていきます。月曜日のJOGは60分に、先月から取り組んでいるビルドアップ走は、平均ペースをキロ10秒上げていきます。結構な練習量となりますので、練習後のストレッチや温浴ケアを行う事と、食事にも気をつけ、高タンパク&糖質もしっかりとっていきます。季節的にも走る事が楽しく感じる時期です。モチベーションが上がるのは良いことですが、決して無理をしないこと。自分の身体と対話する事は、このレベルのランナーになれば、絶対に必要です。休む事もトレーニングです。

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6'10-6'40/k (jog後に100m流しを5本) |
| 水曜 | 休み |
| 木曜 | ビルドアップ走10km 2k毎 (6'10→6'00→5'50→5'40→5'30) |
| 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 |