

## 《練習メニューについて》

暑さが厳しくなり、本格的な夏を迎えます。体調も日々変わるため、同じトレーニングでも楽に感じることもあれば、キツイと覚えることもあるはず。この暑い季節に大切なことは無理をしないことです！！基本的に『腹8分目！』を意識してトレーニングを行っていきましょう。調子が良い時でもしっかりと余力を残して次回のトレーニングもきっちりとこなすことができる状態を作る、逆に調子が悪いと感じたときにはグループを落とす、本数を減らすなど無理をせずに気持ちを切り替えて、次回のトレーニングに向けて体調を整えましょう！

### ★浜松教室、磐田教室について★

浜松教室と磐田教室のトレーニングですが、浜松教室は水・金・土、磐田教室は木・土(豊田町)の流れでトレーニングを組み立てております。休養とトレーニングをバランスよく行い、計画的にトレーニングをしていきましょう！

### 【グループ設定の目安】

★インターバルトレーニング(1000m(1km)×8本、2000m×4本など)

その距離の全力に対し7、8割の力で走るグループに入ることをお勧めします。

後半になるにつれて呼吸が上がリ、足にも疲労を感じてくるはず。です。

例)1000m(1km)×8本 全力が4分00秒の方 設定グループ:4分20秒程度のグループ

★ペース走+ショート(主に浜松教室:10000m+1000mなど)

リズムをしっかりと刻むことができるグループをお勧めします(6、7割)。ペース走で全力にならないように注意してください。

イメージとしては”このペースならどこまでも、いつまでも走っていられる”と思えるグループで行えると理想的です。

ショートの設定を合わせて、グループを落とすことがないよう、ペース走の距離で調整することを心がけてください。

★変化走(1000m-3000m×○セット、1km-2km×○セットなど)

前半の短い距離を8、9割で行うグループに入ることをお勧めします。

短い距離で身体にダメージを与えた状態で、後半の長い距離をしっかりと走りきることに意味があるトレーニングです。

自身にあったグループに入っていれば、後半の長い距離は苦しく、踏ん張りが必要となるはず。です。

後半に怖がることなくグループを設定していきましょう。

★レペティション(3000m(3km)+2000m(2km)+1000m(1km))

その距離のほぼ全力(9割以上)のグループに入ることをお勧めします。

一本ごとに全力に近い状態まで追い込み、リカバリーを十分にとって行っていくトレーニングです。

最後の1000m(1km)で自己ベストに近いグループを設定すれば効果的です。

## <初心者の方々>

### ウォーキング、1km7分~9分

ウォーキングは、姿勢を良くする。腰高で足の動きをシャープにすることが狙いです。その動きに慣れるとジョギングへ進歩できます。

ジョギングの方は、お喋りが出来る余裕のあるペースで、距離を踏むことを重視しています。

初めてでも3km~5kmは走れます。週に最低1日実施して行くと1ヵ月半後にはお喋りしながらでも、

1kmのペースが30秒~1分上がります。距離も8km~10km走破出来ます。

「継続して行く」と自身の成長を肌を感じる事ができます。

ランニングを楽しむことが重要です。