第22回 ぐんま県民マラソン

～ランニングクリニック実施要項@上州アスリートクラブ～

JOSYU ATHLETE-CLUB

日程＼クラス		ビギナークラス	初級クラス	中級クラス	上級クラス
		ランニング初心者～大会初参加者	10km/60分以上、ハーフ/2時間15分以上	10km/50～60分、ハーフ/1時間45分～2時間10分以内	左記条件以上、大会での記録更新や、順位を狙う方
		走ることが初めての方、ウォーキングからジョギングに挑戦したい方、1～5km未満しか走ったことが無い方等が対象になります。歩くことと走ること（Run&Walk）を交えながら徐々に「5kmまで走れる」ようなメニュー設定になっております。	走ることに少し慣れ、大会に出場してみようという方、久し振りにレースを走る方等、5～10km前後を目標に走れるようになるメニュー設定になっております。	距離走（2kmコース）、スピード練習（1kmコース）を使用しながら大会でのステップアップを目的にトレーニングします。距離やペースを設定しながらのメニュー設定になっております。	質、量のトレーニング。日曜は河川敷での距離走、火曜はトラックでのスピード強化が中心（弊社「市民ランナークラス」と合同で行ないます）
		8：30～10：00（90分）	13：00～15：00（120分）	15：00～17：00（120分）	日曜8：00～、火曜19：00～
		9/8、9/15、10/13⇒9:30～11:00 10/20⇒11:30～13:00	9/15⇒11：00～13：00	9/15⇒15：15～17：15	
8月	25	Run&Walk（5分毎交互）@30分	5～6km Jog ＋W.S×2	8～10km、W.S×３	
		トレーニングの流れの説明			
9月	1	Run&Walk（5分毎交互）@45分	7～8km Jog ＋W.S×2	10km＋1km×1本（フリー）	
		ウォーミングアップ、クールダウンの説明			
	8	Run&Walk（5分毎交互）@45分	3km J ＋100m×8~10本	3km+200m×8本	個人の能力、目標によって個別設定
	15	（1km J －0.5km W）×3	8～10km J ＋W.S×2本 ウインドスプリント/W.S（流し）×2～3本	10～12km+W.S.3～4本	
	22	（1km J －0.5km W）×3 ウインドスプリント/W.S（流し）×2～3本	3km J ＋200m×6本	2km J +1km×5本（間:2分リカバリー）	
	29	2km J －0.5km W ＋2km J ウインドスプリント/W.S（流し）×2本	10km J ウインドスプリント/W.S（流し）×2～3本	12～15km+W.S.3～4本	
10月	6	2km J －0.5km W ＋2km J ウインドスプリント/W.S（流し）×2本	2km J +1km3～4本（間：3分リカバリー）	2km J +2km×2本（間:4分リカバリー）	
	13	3km J －0.5km W ＋2km J ウインドスプリント/W.S（流し）×2本	10~12km J ウインドスプリント/W.S（流し）×2～3本	16～20km（ロング走）	
	20	5km J －W.S×2本	2km J +1km3～5本（間：3分リカバリー）	3km+2km+1km（レペテーション）	
		レース1週間前の過ごし方			
	27	5km J －W.S×2本	8km J +1km+1km（フリー）	6km＋1km×1本（フリー）	
		レース前日、当日に向けて			
11月	3	ぐんま県民マラソン本番			

●上記練習内容は、あくまで「実施案」になります。参加者のレベルによっては変更する場合があります。ご了承ください。

NPO法人 上州アスリートクラブ