

2019年度 レゴリスランニング教室 神戸 年間スケジュール

日程	練習期間のテーマ	練習内容
4月14日 9時～10時30分	基礎準備期	サーキットトレーニング おにごっこ&大縄跳び
5月26日 9時～10時30分		40分～60分+Jog 高強度(HIIT)トレーニング
6月16日 8時30分～10時30分		坂道練習(Jog+坂ダッシュ)+ 足づくり(坂道の走り方を覚えよう)
7月7日 8時30分～10時00分	スピード練習期	ショートインターバル(400m)
8月4日 8時30分～10時00分		ロングインターバル(1000m)
9月1日 8時30分～10時00分	試合準備期	ペース走(10キロ)
10月6日 8時30分～10時30分		ペース走(10キロ～15キロ)
11月3日 8時30分～10時30分	試合期	ペース走(15キロ～20キロ) (レースペース)
12月15日 9時～10時30分	試合準備期	サーキットトレーニング+ 大縄跳び+エンドレスリレー
1月19日 9時～10時30分		ペース走(5キロ)+ ミニ駅伝
2月2日 9時～10時30分	試合期	ペース走(10キロ～15キロ)
3月1日 8時30分～10時30分		15～20キロ走

※2019年10月より参加費を2,000円とさせていただきます。

日頃の心構え！！

- ① 週3回は体幹トレーニングを自分でする。
- ② 人に流されない！！自分自分！！強い意志を持って練習に取り組む！！
- ③ 自分を信じて！やり抜く！！
- ④ 故障している時は無理をしない。継続は力なり！！
- ⑤ 暮らしの中で『走る楽しさ』を感じる！！走ることは『贅沢』と思う！！

※練習内容や日程が変更する可能性があります。ご了承ください。

※グループラインもあります。グループラインでは練習会の情報やランニングに必要なプチ情報などの案内をいたします。(前田がグループラインに招待します)



←前田のラインQRコードです