

H3 1 年度川越ランニング教室

通年目標：機能トレーニングを活用し楽な走り方の獲得を目指します！

回数	日程・集合場所AM9時スタート			目的	メニュー
1	4/7	日曜日	スタジオ	疲労しにくい 走りの獲得	ランニングとカラーマーカー とタイムトライアル
2	4/28	日曜日	テラス	いい呼吸と腕振り	リズムとランニング ミニハードル
3	5/12	日曜日	スタジオ	ブレない軸作り	ロールトレーニング 室内でできる体幹トレーニン
4	5/18	土曜日	テラス	安全な運動強度測 定	心拍数ex + ランニング
5	6/2	日曜日	スタジオ	効率のいい走り方	ウォールトレーニング +ランニング
6	6/15	土曜日	スタジオ	ランニング障害予 防トレーニング	膝の使い方+ランニング
7	7月	予定決まり次第日程掲載いたします。			
8	7/20	土曜日	テラス	ペース走	第一回 タイムトライアル
9	8/4	日曜日	スタジオ	リズムのある走り	ペース走と暑熱順化

達成エクササイズ

機能トレーニング種目		ランニング	
1	ランジ	1	申告タイムで1キロ走破
2	スクワット	2	4キロ一定ペースで走破
3	スプリットランジ	3	10分jog × 3セット
4	ブルガリアンスクワット	4	30分ジョギング
5	バランスボール	5	20分jog × 3セット
6	ヒップロック	6	60分ジョギング
7	片足スクワット	7	30分jog × 3セット
8		8	90分ジョギング