

イベントレポート

2014年2月5日(水)

ランプロ塾

林講師「フルマラソン直前1か月講座」

<レポート>

「そうじゃ吉備路マラソン」を約1か月後に控え、林 忍講師による「ランプロ塾」(全4回)の第2回を開講した。

この日の行われた第2回では、「ペース走」をテーマに塾生20名が参加

RUNPROに集合し桃太郎アリーナ前にて講習スタート(^^)!

まずはストレッチから!!

上から順に肩、膝、股関節、足首をグルグル!!

(写真はひざ関節をグルグル)



ストレッチ後は刺激を入れるため少し補強と動的ストレッチ、足の蹴り上げからの流しをしてアップ終了!! (写真は足の蹴り上げからの流し)



本日のメイン練習はペース走！！！！

(3チームレベル分けを行い総合グラウンドを外回り 2.5 kmを5周)

A チーム。

5:15~4:30 の 12, 5Kのビルドアップ。

B チーム。

5:30 で 12.5k のペース走。

C チーム。

7:00~6:30 の 10K ビルドアップ。

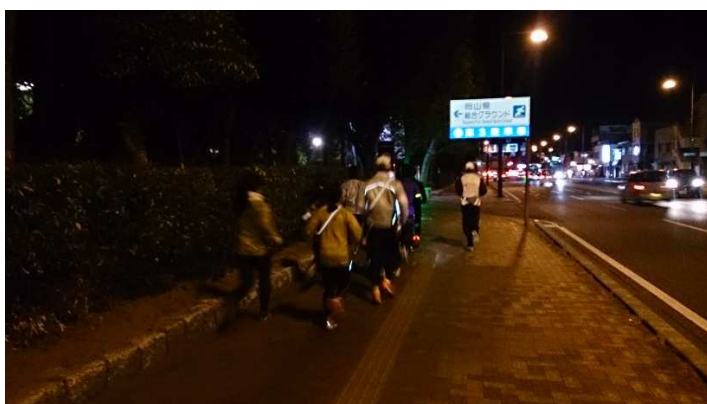
でした。



いざペース走(´ー´)ノ

B チームのペース走はスピードの維持と本番でのペース感覚を身体に覚えさせることが目的です。気分が乗ってくるとどうしてもペースが上がってしまいますが仲間と走ればペースを合わせることができます。この際 GPS ウォッチがあると非常に便利(^^)ノ

普段一人ではなかなかスピードを維持できない方には同じくらいの目標を立てている仲間と一緒に走ることによってペースを作ることができるのでおすすめです☆



練習後は RUNPRO にてミーティング！！



レース当日までの過ごし方をレクチャーいただき第二回目 RUNPURO 塾は無事終了！！