

イベントレポート

『ランプロ ランニング練習会』（全6回）

<開催日> 平成27年1月12日(月・祝)・18日(日)・25日(日)

2月1日(日)・8日(日)・15日(日)

マラソン大会へ向けて、全6回のランプロ ランニング練習会を開催！

2月下旬に行われる「吉備路マラソン」や「東京マラソン」など各大会に向けての練習会です。

各個人のレベルにあわせた練習メニューをグループごとに分けて行いました。

初めて大会に参加される方！からフルマラソン完走！自己ベスト更新を狙う方！まで、多くの方に参加いただきました！（30～40名／回）

まずはランプロへ集合！！



その後、カンコースタジアム周辺へ移動～♪

↓

↓

まずはウォーミングアップからスタート！！！！



その後、みんなでランニングの基本動作をおこないます！（`ー´）ノ



↓

↓

↓

さあ、ここからは各グループ分かれてランニングです♪

◇ 1 km / 4~5 分ペース グループ

◇ 1 km / 5~6 分ペース グループ

◇ 1 km / 6~7 分ペース グループ

◇ ラン&ウォーク グループ

このように、自分の目標にあわせて約 60 分間のランニング！



↓

↓

↓

そして最後は、みんなで筋トレ～♪

ランニングに必要な体幹トレーニングなどをおこないました！

お家でもできるトレーニングなので、コツコツやっていくと効果的ですよ♪



↓

↓

↓

練習会が終了したら、みんなで記念撮影！ パシャリ！！



全6回に渡りおこなってきました「ランプロ ランニング練習会」！
ホントにたくさんの方へ参加いただきました♪♪♪
各個人が目標に向かい楽しく練習会を開催することができました(^^)／

大会の結果はどうだったのか？ 気になりますが……。

結果はどうであれ！「楽しむ」ことが1番！！
各レースをしっかりと楽しんでもらえることを心より願ってます！

今後もランニング専門店ランプロでは「もっと楽しく上達したい人のため」に
イベントを開催していきます！ 楽しみにしておいてくださいね！

ランニング専門店ランプロ
船越 優治