

イベントレポート

2014年2月5日(水)

ランプロ塾(第2回)

林 忍講師「フルマラソン直前1か月講座」

<レポート>

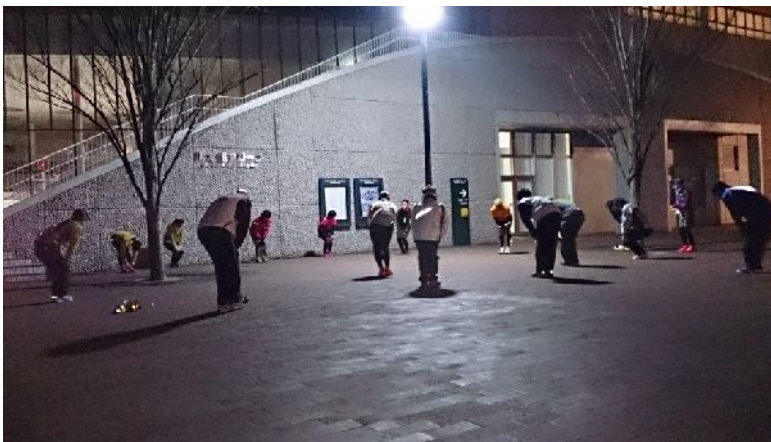
『ランプロ塾』は、林 忍講師による「フルマラソン直前1か月講座」全4回の2回目が開催されました。

この日の講座は「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完了！ 【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チームにレベル分けを行い、県総合グラウンドの外回り 2.5 kmを 5 周。

< A チーム >

5 15 ~ 4 30 への 12.5 kmのビルドアップ

< B チーム >

5 30 で 12.5 kmのペース走

< C チーム >

7 00 ~ 6 30 への 10 kmのビルドアップ



いざ！ペース走(´ ｀)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こま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。この時、GPS ウォッチがあると非常に便利(^)/
普段一人ではなかなかスピードを維持できない方でも、同じくらいの目標を立てている仲間と一緒にいることで、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2回のランプロ塾は無事終了！！

次回は2月12日（水）です。第3回目のテーマは「インターバル」です！

いよいよ“そうじゃ吉備路マラソン”が目前です！練習は「できるかできないか？ではなく、やるかやらないか（林講師より）」同じ志を持つ仲間と共に、目標に向かって自分の限界に挑戦しましょう！！