

2014 年 2 月 19 日 (水)

19:30 ~

ランプロ塾

林 忍講師「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」まで 1 週間を切り、林 忍講師による「ランプロ塾」(全 4 回)の第 4 回を開講した。

この日行われた第 4 回目では、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へ(^^) /

まずは 1 km アップ!!

からのストレッチです(^^) /

(体の側面をストレッチ中) [写真 下]



ひざ裏のストレッチ中!! [写真 下]



ペース走の前に体へ刺激を入れるためランジスクワット！！ [写真 下]



フルマラソン完走目標

4 時間切りを目指す (サブ 4) 6 km ペース走 5 30 / 1 km

4 時間 30 分を目指す (サブ 4.5) 6 km ペース走 6 20 / 1 km

5 時間 ~ 6 時間を目指す (サブ 5 ~ 6) 5 km ペース走 7 00 / 1 km



トレーニング後、林講師より大会までの残り日数の過ごし方をレクチャーいただいている
場面です。[写真 下]

前日は、ついつい不安で走ってしまいそうなところですが、走らず安静にしておくこと！！
また、前日はウォーターローディング（1~1.5 を1日かけて少しずつ）がおススメです！



「ランプロ塾」限定完走セットを作成しました！！ [写真 下]

塾生の方にプレゼントさせていただきました！（^^） 豪華でしょ～！（^^



Runpro 塾これにて終了！！

全4回コースのランプロ塾、おつかれさまでした！ ありがとうございます！

受講された皆様が、大会でいい結果が残せるよう祈っております！！

報告会の開催も予定しておりますので、ぜひ、ご参加ください！お待ちしております (^_^)

今後も、ランプロ塾の開催を企画していきます！

これからも「ランニング専門店 Runpro」をよろしく願いいたします！ m(_ _)m