

イベント報告

平成 26 年 12 月 7 日（日）

10:00～12:00

～フルマラソンを走り抜くための LSD トレーニング～

佐藤光子講師による

アシックス ランニング実践講習会

毎回大人気の佐藤光子先生を講師に招き、これからフルマラソンを走り抜くための脚力を身に付けるための LSD トレーニング！！

参加者 25 名

参加費 1000 円（1000 円クーポン券発行）

今回はシューズ、サングラス、タイツ、時計の試着会をおこないました！



まずはランプロ店内で、佐藤先生よりアドバイス！

その後、カンコースタジアム周辺へ移動！！

まずはストレッチ！！



LSD トレーニングの開始！！！！



～マラソン練習の基本～

LSD とはマラソン練習方法のひとつで「ゆっくり長く走ることです」

Long 長い時間（最も重要、最低 90～120 分）

Slow ゆっくり（有酸素運動レベルで）

Distance （結果として）長い距離

効果：遅筋線維を強化 筋持久力向上 心臓の容積が増大する傾向

グリコーゲンと脂肪も消費 体重コントロールに効果 など



個々のペースを守りながらランニングを共有できる仲間たちとお話ししながら走るのがおススメですね～(^^♪

また次回も企画中です(^^)/ どうぞご期待ください～♪

ランニング専門店 ランプロ
船越