

グンゼスポーツ 関西ランニング部練習会 2018年4月～6月

一般（会員外）の方も事前申込なしでご参加いただけるランニング練習会です。

ロッカールームで着替えと荷物が預けられ、トレーニング後はお風呂も利用でき快適にご利用いただけます。

- ★ 練習メニューは季節や走力に応じた継続性のあるランニングプログラムを提供しています。
- ★ 練習内容（ペース・時間・セット数）は走力や目的に応じて個々に調整していただけますので安心してご参加ください。

□参加費について：

種別	料金	その他
会員様	無 料 (店舗・会員種別に関係なく関西ランニング部 練習会に無料でご参加いただけます。)	入館時に会員証をご提示ください。
法人会員様	規定の施設利用料金	入館時に法人チケットをご提示ください。
一 般	1,500円（税込） ※4月より一般の参加費を改定いたしました。	初回の方は手続きの上登録カードを発行します。

□参加方法について：

- 事前申込みは必要ありません。
- 受付時間は土曜練習会8時40分～8時55分、火曜練習会18時45分～19時10分です。
プログラム開始時間までに2Fメンバーズルームにご集合ください。
- 練習会前後の30分間は更衣時間としてロッカールームをご利用でき更衣、荷物のロッカー保管、シャワー、お風呂の利用ができます。(レンタルタオルもごございます。)

□練習内容や開催予定の事前案内

- 雨天の場合は中止です。ホームページの「イベント&プログラムカレンダー」で、練習会開始2時間30分前までにご案内します。

練習会の日程及び練習内容は裏面をご覧ください。

お問合せ：グンゼスポーツ株式会社 兵庫県尼崎市塚口本町4丁目8-1 担当：小林



06-6423-4721 (土曜、日曜、祝日を除く)



running-event@gunzesports.com

ホームページ <http://www.gunzesports.com/run/calendar/>



ホームページ QR コード

土曜練習会

実施時間 9:00~11:30

実施店舗	日程	練習メニュー	
桜宮店	4月	7日	LSD 120分間
		14日	インターバル走(3-2-1km)×2セット + 快調ジョグ
		21日	ロングビルドアップ走 90分間
	5月	5日	LSD 180分間 ※9:00~12:30
		12日	ファルトレク走 90分間
		19日	インターバル走 (3-2-1 km) X 1~2セット + 快調ジョグ
	6月	2日	ロングビルドアップ走 90分間
		9日	ロングペース走 90分間
		16日	ファルトレク走 90分間

火曜練習会

実施時間 19:15~20:45

実施店舗	日程	練習メニュー	
桜宮店	4月	3日	夜桜お花見快調ジョグ+ウインドスプリント5~6本
		17日	4分30秒インターバル走 X 5~6セット + ロングスキップ
		24日	ハイペース走 50分間
	5月	1日	2kmインターバル走 X 3~4セット + ロングスキップ
		8日	ビルドアップ走 45分間
		15日	4分30秒インターバル走 X 5~6セット + ロングスキップ
		22日	ハイペース走 50分間
		29日	2kmインターバル走 X 3~4セット + ロングスキップ
	6月	5日	ビルドアップ走 45分間
		12日	4分30秒インターバル走 X 5~6セット + ロングスキップ
		19日	ハイペース走 50分間
		26日	2kmインターバル走 X 3~4セット + ロングスキップ

練習内容の説明

- **LSD** : できるだけペースを落として長く走る中で、ピッチ数、腰高姿勢、リラックス感などフォームも意識します。
- **インターバル走** : 高速の「急速期」と超低速の「緩走期」を交互に繰り返すトレーニングです。心肺機能と脚のバネを強化します。
- **ロングビルドアップ走** : 長時間走行の中で、「かなり楽である」→「楽である」→「ちょうどよい」の3段階でスピード変化をつけ、ペース感と脚の持久力を高めます。
- **タイムトライアル** : 全力に近い状態で走ります。トレーニングの成果の確認や今後のトレーニングペースの指標にもなります。
- **ファルトレク走** : 不整地、階段、坂道をスピードの変化をつけて走り、心肺機能と平地のロードランでは使わない小さな筋肉も強化します
- **ロングペース走** : 予め余裕を持てるペースを設定して長時間走り、脚の持久力を強化します。
- **ハイペース走** : スタートから目標距離まで「ややきつい」と感じるペース（フルペースより高速）で走り切り、スピード持続力を高めます。
- **快調ジョグ** : 快適な楽なペース「少し速めのジョグ」で心地よく走ります。
- **ウインドスプリント** : ダイナミックな大きな走りを意識し全力疾走の7~8割の速さで100m~150mを走ります。