

グンゼスポーツ 関西ランニング部練習会 2018年7月～9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10分～8時25分、火曜練習会18時30分～18時50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 8:30~11:00

実施店舗	日程	練習メニュー	
桜宮店	7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	ファルトレク走 90分間
	8月	4日	ロングジョグ 80分間 or 120分間
		18日	ファルトレク走 90分間
		25日	LSD 120分間
	9月	1日	インターバル走 (3-2-1 km) X 1 ~ 2セット + 快調ジョグ
		8日	ミドルペース走 90分間
		15日	ロングビルドアップ走 120分間
		22日	インターバル走(3-2-1km)×2セット + 快調ジョグ

火曜練習会（ナイトラン）では、参加者ご自身と歩行者への安全確保のためライト（発光する物）の装着をお願いします。

火曜練習会

実施時間 19:00~20:45

実施店舗	日程	練習メニュー	
桜宮店	7月	3日	ビルドアップ走 45分間
		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
	8月	7日	ハイペース走 45分間
		21日	2kmインターバル走 X 3 ~ 4セット + ロングスキップ
		28日	ビルドアップ走 45分間
	9月	4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
		11日	ハイペース走 45分間
		18日	ビルドアップ走 45分間
		25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

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。
- **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。
- **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
- **ロングジョグ**：快適で余裕のもてるペースで長い時間走ることに身体を慣らし、基礎的なスタミナを強化します。
- **ミドルペース走**：1.0km～1.5kmくらいの距離をロング走とマラソンペースの中間くらいの速度で走ります。
- **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。
- **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。