

2014年10月～12月 「eA式マラソン・ランニング・大阪練習

◎「eA式・・・」とは、

市民ランナーの指導の第一人者 e - Athletes 鈴木彰コーチ提唱の理論に基づいたステップアップ方式のトレーニング法です。

◎初心者から上級者まで、どなたでも参加可能なマラソン・ランニング練習会です。

これから走り始める初心者・シェイプアップ目的の方から、マラソンを目指す方まで、体力走力に関係なく参加頂けます。

◎長い時間脚を動かして筋持久力を養う「土曜練習会」と、スピード持久力を養う「火曜練習会」との組み合わせで、走力を総合的に

高めていくプログラム構成になっています。

◎経験、走歴、指導歴が豊富なランニングコーチ陣がしっかり指導&しっかりサポートします。

市民マラソン界のトップランナー、走歴20年以上、フィットネス指導者など、様々な特徴を持ったコーチ陣を揃えています。

□受付集合場所： **グンゼスポーツクラブ桜宮店**

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。

□練習コース： 店舗周辺の大川遊歩道、大阪城公園、淀川河川敷公園など

□1回参加費用：

- グンゼスポーツクラブ会員の方は、クラブ施設利用規定に基づきます。 0円～500円（税込）
※入館時に会員証を提示ください。
※所属店舗、種別による費用は桜宮店にお問合せください。
- グンゼスポーツクラブ法人会員の方は、法人チケットを提示の上、規定の施設利用料金をお支払いください。
- 一般の方は 1,000円（税込）
※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：

- 事前申込みは必要ありません。練習会開始の30分～10分前までに来館しチェックインと更衣を済ませてください。

□グンゼスポーツクラブ桜宮店のご案内

大阪市都島区中野町5-13-4 (休館日：毎月10日・20日・末日) TEL 06-6925-3440

JR桜ノ宮駅から徒歩5分 地下鉄都島駅から徒歩6分

□練習内容や開催予定の事前案内

- 当日の練習の詳細や設定タイムなどはホームページでご案内します。
- 個々の走力、体調によりご自身で無理ない時間、本数に調整できますので安心してご参加ください。
- 雨天の場合は中止です。
「RUN♪RUN♪DIARY!小林玲子」ブログで、練習会開始2時間30分前までにご案内します。
- 日程や練習内容を変更する場合があります。ホームページの「イベント&プログラムカレンダー」で事前に確認ください。
その他、本練習会以外のランニングイベントもご案内しています。

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
ランニング担当： **小林 玲子**
TEL 06-6423-4721
メール： running-event@gunzesports.com
ブログ <http://www.gunzesports.com/blogs/>
ホームページ <http://www.gunzesports.com/run/calendar/>



【土曜練習会】

開始時間 10:20～

日程により終了時間が異なりますので

ご注意ください。

日程	ロングコース		ミドルコース	
	終了	練習内容	終了	練習内容
10月4日	13:50	30km/3時間 ロングペース走	12:50	20km / 2時間ミドルペース走
10月11日	12:50	自体重筋トレ + ビルドアップ走 90分		
10月18日	13:50	30km/3時間 ロングペース走	12:50	20km / 2時間ミドルペース走
10月25日	12:50	自体重筋トレ + ビルドアップ走 90分		
11月1日	13:50	30km/3時間 ロングペース走	12:50	20km / 2時間ミドルペース走
11月8日	12:50	自体重筋トレ + ビルドアップ走 90分		
11月15日	12:50	レースペース走 90-120分		
11月22日	13:50	30km/3時間 ロングペース走	12:50	20km / 2時間ミドルペース走
12月6日	12:50	ファルトレク走+坂道インターバル		
12月13日	『FIAスポーツクラブ駅伝』 開催場所：長居第2陸上競技場 リレーマラソンにeAチームで参加しよう!! ※詳細は館内掲示板またはHPをご覧ください			

*対象者：

「ロングコース」・・・フルマラソン完走、記録更新を目指す方

「ミドルコース」・・・ハーフマラソンを目指す方、走る習慣がまだ不定期の方、早めに終わりたい方



【火曜練習会

実施時間 19:30～21:15】

日程	メイン練習の内容	補強練習の内容
10月7日	インターバル走1km ×4-6セット	フォーム改善と動きづくりのドリル
10月14日	ビルドアップ走 60分間	ロングスキップ
10月21日	インターバル走2km ×2-4セット	フォーム改善と動きづくりのドリル
10月28日	ハイペース走 50分間	ロングスキップ
11月4日	インターバル走1km ×4-6セット	フォーム改善と動きづくりのドリル
11月11日	ビルドアップ走 60分間	ロングスキップ
11月18日	インターバル走2km ×2-4セット	フォーム改善と動きづくりのドリル
11月25日	ハイペース走 50分間	ロングスキップ
12月2日	インターバル走1km ×4-6セット	フォーム改善と動きづくりのドリル
12月9日	ビルドアップ走 60分間	ロングスキップ
12月23日(祝) ※10:20-12:50	インターバル走(3-2-1km)×2セット	フォーム改善と動きづくりのドリル