

2019横浜マラソン完走プロジェクト ランニング教室開催

	日程	曜日	開始	終了	研修室	テーマ	講義	実技
1	7月13日	土曜日	11:00	13:00	使用	現状把握とプログラミング	プロジェクト概要説明	フォーム撮影（以下毎回実施）
	7月19日	金曜日	20:00	22:00	使用		ランニングの基本	ゆっくりジョギング
	7月20日	土曜日	11:00	13:00	使用		目標設定とプログラミング	
2	7月27日	土曜日	11:00	13:00		フォーム理解	フォーム理解	フォームを改善するための運動（以下毎回実施）
	8月2日	金曜日	19:30	21:30			姿勢、呼吸に関する理解	ゆっくりジョギング
	8月3日	土曜日	11:00	13:00			前回フォーム動画解析（以下毎回実施）	
3	8月10日	土曜日	11:00	13:00		フォーム改善とスピード①	スピード強化の目安と方法	スピード走
	8月15日	木曜日	15:00	17:00			心拍数と運動強度について	
	8月16日	金曜日	19:30	21:30			家で出来る運動の紹介	
4	8月22日	木曜日	15:00	17:00		フォーム改善とスピード②	神経系について	インターバル走
	8月23日	金曜日	19:30	21:30			プライオメトリクスの紹介	
	8月24日	土曜日	11:00	13:00				
5	8月30日	金曜日	19:30	21:30		体重管理とスピード力試し	体重管理と食事について	5km走
	8月31日	土曜日	11:00	13:00			目標体重の設定	
	9月5日	木曜日	15:00	17:00			目標体重へのプログラミング	
6	9月12日	木曜日	15:00	17:00		距離を伸ばしていく	距離の踏み方	登り坂下り坂走
	9月13日	金曜日	19:30	21:30			登り坂下り坂の走り方	
	9月14日	土曜日	11:00	13:00				
7	9月19日	木曜日	15:00	17:00		メンタルとビルドアップ①	タイプ別に合わせたメンタルコントロール	ビルドアップ走
	9月20日	金曜日	19:30	21:30			ビルドアップの目安と方法	
	9月21日	土曜日	11:00	13:00				
8	9月27日	金曜日	19:30	21:30		メンタルとビルドアップ②	本番目標の再確認	ビルドアップ走
	10月3日	木曜日	15:00	17:00			次回の力試しに向けた目標目安設定	
	10月12日	土曜日	11:00	13:00			ラスト1ヶ月の過ごし方	
9	10月24日	木曜日	15:00	17:00		最後の力試し	なし	15～20kmビルドアップ走
	10月25日	金曜日	19:30	21:30				
	10月26日	土曜日	11:00	13:00				
10	10月31日	木曜日	15:00	17:00		本番作戦と調整方法	横浜マラソンならではの作戦	目標ペースを身体で覚える
	11月1日	金曜日	19:30	21:30			最終的な目標設定と作戦	目標ペースでのフォーム確認
	11月2日	土曜日	11:00	13:00				

※日程・時間は予定です。変更のある場合は事前にご連絡致します。

※トレーニングスケジュール、講義内容は天候などで変更することもあります。