

長崎市トライアスロン協会主催 ラン練習会

◎来シーズンのラン強化を狙って、または春のマラソンで自己ベスト更新を目標にいかがですか。練習内容は、ただ走るだけでなく、体幹強化、動的ストレッチによる股関節の可動域拡大、ラダーを使ったアジリティトレーニングなど、いろいろなトレーニングを取り入れています。いままで眠っていた潜在能力を覚醒させましょう！

【実施日】

①12月10日(日) ②12月17日(日) ③12月24日(日) ④1月14日(日)
⑤2月4日(日) ⑥2月11日(日) ⑦2月18日(日) ⑧3月11日(日)

※8回実施します。雨天中止です。

【集合場所・時間】

長与町陸上競技場 10:00集合

※車は体育館など周囲の駐車場を利用してください。

【日程】

10:00 集合
10:10 練習開始
12:00 終了・解散

【練習メニュー】

- ・ストレッチ(肩まわり、股関節まわり)+軽いジョグ(約20分)
- ・股関節の動きをよくする補強トレ(約20分)
(ハードルウオーク前後→ランジ→ハイキック→スキップ)
- ・ラダーを使ったアジリティトレーニング(約20分)
- ・軽いジョグ+流し(約10分)
- ・休憩
- ・メインのラン練習(インターバル走や坂ダッシュなど高強度の練習をトータル40分くらい行います。走力別に班分けします)
- ・ダウン~ジョグ+ストレッチ(約10分)

【対象者】

- ・トライアスロンをやっている人、これからやろうと思っている人。小学生から大人までOKです。ただし小学3年生以下は保護者同伴でお願いします。

【参加申し込み・参加料など】

参加希望者は担当(山野)までメールまたは電話で連絡をお願いします。参加料は大人1回につき500円、高校生以下は300円です。参加回数を確認して最終日にまとめてお支払いください。(自由参加の練習会です)

【参加申し込み・連絡先】

山野健二 メールアドレス：wupff663@ybb.ne.jp
携帯電話：080-5219-9177