

## 八千代ボンズ ランニング練習会の概要

■練習会	1月11日(土) 会場:八千代	1月18日(土) 会場:佐倉市岩名
	2月 1日(土) 会場:八千代	2月15日(土) 会場:佐倉市岩名
	3月 8日(土) 会場:八千代	3月22日(土) 会場:佐倉市岩名

■マラソン大会:会員が参加予定の大会		
1月19日(日) サンスポ千葉マリンマラソン	.....	8名参加
2月 2日(日) 別府大分毎日マラソン	.....	1名参加
2月23日(日) 東京マラソン	.....	3名参加
3月30日(日) 佐倉朝日健康マラソン	.....	7名参加

■スタッフ ..... ヘッド/岡田一彦 アシスタント/小林健司、古谷理 (最大3名体制)  
3名が揃わないときは、参加会員の中からグループリーダーを依頼する場合がございます。

### ■トレーニングメニュー

#### 【1月11日(土) 14:15~ 八千代総合運動公園】

- ・フルマラソンのための走り込み
- ・心肺機能強化(個々に応じたスピード強化)
- ①ニューリバー4kmコース×5 4:45-4:30-4:30-フリー(給水1分以内)
- ②ニューリバー4kmコース×4 5:15-5:00-5:00-フリー(給水1分以内)
- ③ニューリバー4kmコース×4 6:10-5:50-5:50-フリー(給水1分以内)
- ④ニューリバー4kmコースTT×3 (30分毎)

#### 【1月18日(土) 14:15~ 佐倉市岩名運動公園】

- ・フルマラソンのための走り込み(翌日の大会と合わせて35km以上)(新井さん走り込み最終)
- ・サンスポ千葉マリンマラソンの調整
- ・心肺機能強化(個々に応じたスピード強化)
- ①尚子ロード5km(2.5km往復)×3.....各自のペース走(給水1分以内)(スタッフ2名が適宜対応)
- ②尚子ロード5km(2.5km往復)T.T.×2(35分毎)+ダウンジョグ10分
- ③サンスポ千葉マリンマラソンの調整...各自

#### 【2月 1日(土) 14:15~ 八千代総合運動公園】

- ・フルマラソンのための走り込み
- ・心肺機能強化(個々に応じたスピード強化)
- ①ニューリバー4kmコース最大90分各自ペース走(給水適宜)
- ②ニューリバー4kmコース×4(16km) ペース走(5:00のペースメーカー)
- ③総合公園800m~1km×5~10(7分毎)+ダウンジョグ10分

#### 【2月15日(土) 14:15~ 佐倉市岩名運動公園】

- ・フルマラソンのための走り込み
- ・ペース走(6:00)
- ・東京マラソン1週前の調整
- ①岩名特設2kmコース最大90分間走.....各自ペース(給水適宜)
- ②岩名特設2kmコースで60分間ペース走(6:00給水1回1分以内)+2kmフリー走×1
- ③尚子ロード10km(2.5km往復:LTペースで)+ダウンジョグ15分.....東京マラソン参加者にお勧め

#### 【3月 8日(土) 14:15~ 八千代総合運動公園】

- ・フルマラソンのための走り込み
- ①ニューリバー4kmコース最大100分各自ペース走(給水適宜)
- ②ペース走:ニューリバー4kmコース×4(16km) (5:15-4:55-4:55-フリー)
- ③ペース走:ニューリバー4kmコース×4(16km) (6:20-6:00-6:00-フリー)
- ④東京マラソン回復ジョグ40分+相互でマッサージ

#### 【3月22日(土) 14:15~ 佐倉市岩名運動公園】

- ・佐倉朝日健康マラソンの1週前調整
- ・心肺機能強化(個々に応じたスピード強化)
- ①尚子ロード10km(5km往復:LTペースで)+ダウンジョグ15分.....佐倉マラソン参加者にお勧め
- ※②坂200~250m×20(3分毎)+ダウンジョグ15分.....変更も有
- ③東京回復/尚子ロード10km(気持ち良いニコニコペースで)+相互でマッサージ