

# Running

【教室】レベルアップには、体力・技術・戦術（コンディションを含む）大きく分けてこれらのバランスがとれている事が必須です。練習だけでなくても・技術だけが良くてレベルアップを阻んでしまいます。体力が足りないのか、技術が悪いのか、トレーニング方法や量が悪いのか？それぞれをチェックするためのヒントを感じて頂く為に、毎月違う教室をご用意しています。練習と併用することで練習効果もアップするはずですよ。

【クラス】練習をより効果的に行えるよう、クラスの表示が変わります。大会に出場している方なら、走りきったゴールタイムからご自分の理想クラス・弱点分かるように距離とタイムでクラス分けをしました。まずは下記のタイム表からご自分に当てはめてみてください。

5km      10km      ハーフ      フル

Ⓐ:フル (3h 15m~3h 40m)  
ハーフ (1h 35 ~1h 48m)  
10km (43'00 ~48'00m)  
5km (20'40 ~23'00m)

Ⓑ:フル (3h 41m~3h 59m)  
ハーフ (1h 49 ~1h 58m)  
10km (49'00 ~52'20m)  
5km (23'40 ~25'10m)

Ⓒ:フル (4h00m~5h 50m)  
ハーフ (1h 59 ~2h 21m)  
10km (53'30 ~1h 03m50)  
5km (25'50 ~30'40m)

<例えばMさんの場合> 5km A 10km A ハーフA フル B

<例えばPさんの場合> 5km C 10km C ハーフB フル B

理想は5km~フルまで全て同じクラス(例: C・C・C・C)が理想的なトレーニングバランスがとれてトレーニングが進んでいるという目安になります。

8spスケジュールを選択する場合は、上記に記した距離に対してのご自分のクラスで受講すると弱点強化になりますし、目標クラスで受講すると目標への強化練習にもなります。分からない方は下のクラスから受講して下さい。

(※参加希望者でAクラス以上の方はご相談ください。またタイムを気にしない、もっとスローをご希望の方は8sp×他社での教室もございます。)