

きつ・ゆる・ラン

(>_<) (^o^)



日時	集合場所	参加費
毎週木曜日 19時～20時	中央公園 (Nステ)	500円 Nステ会員は無料 (会員登録無料)

◎週替わりランニングメニュー◎

I. インターバル走	2分で折り返し戻る(往復約4分)、休憩(約1分)を7回繰り返します。1サイクル5分で行います。速さは全速力の8割程度です。ふだんゆっくりジョグのみの方もたまにはスピード練習しましょう!
II. ナイト トレラン	流行のナイトトレイルランニングです。香貫山の山道をゆっくり走ります。ヘッドライト必携。夜のトレイルは1人ではちょっと怖いのでみんなで行きましょう。不思議な感じで楽しいです。沼津の夜景も見渡せます。トレラン初心者大大大歓迎です。
III. ペース走 5分/キロ	1km5分±5秒のペースで狩野川沿いを50分間走ります。まずまずのペースです。厳しいですがついてこれなくなっても待ちません。同じところを何度も往復するので一度離れてもまた出会ったところからついて行きましょう。
IV. ビルドアップ	6分/kmからスタートし、2kmごとに30秒/km上げ、最後は4分/kmです。 6分/km→5分30秒/km→5分/km→4分30秒/km→4分/km 合計10km、50分です。ついてこれるところまでついて行きましょう。

- ・毎週ランニングメニューが変わります。1か月でI～IVを行います。
- ・スケジュールの詳細はNステのwebサイトをご確認ください。

講師: 青柴浩史

・鍼灸師 ・NSCA-CSCS ・ランニング好き ・上り坂好き



沼津
ランニング&スキルズ
ステーション

沼津ランニング&スキルズステーション(Nステ)

平日10:00～20:30 土曜祝9:00～18:00 定休日:火曜日・年末年始
沼津市大手町4丁目3-9[中央公園内] TEL 055-952-3222

HP『n-sta.com/』 ブログ『ameblo.jp/n-machiaruki/』 更新中!