

## 2021年 春季朝活ランニングスクール（岐阜）

担当：矢田 英恵

	日程		集合場所	内容
事前 説明会	2021.4.24(土)		zoom	参加にあたっての注意事項や準備物の説明、参加者・コーチの顔合わせ
第1回	2021.5.8(土)	7:30~9:00	ジムフィールド	走る前に必要な動き作りをしよう（可動域を広げるストレッチ）+目標：ゆっくりジョグ15分
第2回	2021.5.15(土)	7:30~9:00	ジムフィールド	魔法のランニングメソッドを体感して走ろう！
第3回	2021.5.22(土)	7:30~9:00	ジムフィールド	岐阜市内の公園を探検ランしよう！
第4回	2021.5.29(土)	7:30~9:00	長良川 健康ステーション	全身を鍛えよう！サーキットトレーニング+河川敷をゆっくり30分ジョグ
第5回	2021.6.5(土)	7:30~9:00	長良川 健康ステーション	周回コースを利用して同じペースで走ってみよう！
第6回	2021.6.19(土)	7:30~9:00	ジムフィールド	新緑の金華山へ！坂道&階段を利用した下半身強化ラン&トレーニング
第7回	2021.6.26(土)	7:30~9:00	長良川 健康ステーション	心肺機能UP！ビルドアップにチャレンジ！
第8回	2021.7.3(土)	7:30~9:00	ジムフィールド	金華山周回コーストレイルランニング
第9回	2021.7.10(土)	7:30~9:00	長良川 健康ステーション	インターバルで持久力アップを目指そう！
第10回	2021.7.17(土)	7:30~9:00	長良川 健康ステーション	岐阜の魅力を新発見！お楽しみ♪観光&食べランニング
予備日	2021.7.24(土)			