

★ROAD TO RUN★

第7回ビギナーランニングクラブ通信

11月21日、第7回練習会が行われました。今回は、松山中央公園でペース走を行いました。レベルごとにグループを作り、距離とタイムを設定して、そのタイム目指して走りました。5回ほどこのペース走を繰り返し行いました。

ペースを守って走ることは長距離を走るうえで欠かせないことです。周りにたくさんの選手がいても、流されない自分のペースをつかんでください。

このところ、急に寒くなってきましたね。そして、いよいよ今年もマラソンシーズンに突入しました！これから大会に向けて、ベストを尽くして、でも、怪我はしない！無理をしないようにしてくださいね。

↓ 練習の様子

今回担当した
越智由美絵です→

