

～ 上級者向け 早朝トレーニング ～

志高く！ より高い頂きを目指して！

昨年度より京都市内で平日の早朝に行ってきました、「サブ3を目指す方向け」の定期朝練習会（上級編）の新メンバーを若干名限定で募集致します☆

元々は、きむかつコーチの行っていたトレーニングを志の高い仲間と共に共有し、共に成長出来る機会にしていきたい、といった主旨から始まった早朝練習会。

内容は、「スピード強化」を中心とし、時期によってトレイルランやロード走を交えますが、基本的には「宝ヶ池」周辺のクロカン要素のある起伏を使いながら、「身体のキレを出す動き造り」「楽に速く走る為のスキルアップ」「絶対的なスピードアップ」「きつい所からの踏ん張る力の向上」といった部分に焦点を当てたトレーニング内容となります。

トレーニング内容は月ごと、或は3～4回ごとに変化していきます。メンバーのレース予定によりトレーニング内容を合わせることもございます。

※この練習会に参加する為には条件があります。その主旨に賛同される方のみが参加対象となります

【参加条件】

- 1, 仲間と共にレベルアップを望む方
- 2, 走りだけの成長だけでなく、人間的成長も望む方
- 3, 自分1人では、なかなか質の高いトレーニングが出来ず、お困りの方
- 4, 全てを受け入れるココロの準備をお持ちの方
- 5, 人を待つココロのゆとりをお持ちの方
- 6, 基本、半年又は一年以上継続出来る意志をお持ちの方
- 7, サクセスランニングのイベントに一度は参加経験のある方

※基本、サブ3を目指す方向けのトレーニングですので、現段階での実力としての目安はフルマラソンタイム <3:40～2:50> 程度です。

※メンバーになられた方には、優先的に限定トレーニングの案内やスタッフの要請等もさせていただきます。

【開催日時】

基本・毎週火曜日の am7:00～9:00(月によって、3回から4回の開催。きむかつコーチの都合により(火)((水)(木)になることもあり。)

【集合場所・時間】

宝ヶ池無料駐車場前ベンチ付近に7時集合(京都市左京区)

【参加費】

一般価格 4,000円/月

※小雨決行。参加費の返納は、未参加(出席0回/月)の際のみとなりますので、ご了承下さい。