


2007ホノルルマラソン、2008東京マラソン攻略塾 トレーニングスケジュール

年月日	メニュー	講習	ミーティング
2007年07月21日(土)	プレ攻略塾		
07月28日(土)	絵画館一時間走		
08月04日(土)	東宮御所一時間走	らくらクラブ表の使い方	
08月11日(土)	Runnning style ビギナーランニング教室		夢の島陸上競技場 10:00~12:00
08月18日(土)	2007夏合宿in野尻湖		野尻湖 8月16日(木)~23日(木)
08月25日(土)	絵画館二時間走		
09月01日(土)	東宮御所二時間走		
09月08日(土)	東宮御所五周走(16km)		寺子屋:「ストレッチング」
09月09日(日)			
09月15日(土)	休講		Mauiマラソン
09月16日(日)			
09月22日(土)	休講		
09月23日(日)	駒澤大学公開講座		駒澤大学玉川校舎 10:00~12:00
09月24日(月)	Runnning style ビギナーランニング教室		夢の島陸上競技場 14:00~16:00
09月29日(土)			
09月30日(日)	駒澤大学公開講座		
10月06日(土)			
10月07日(日)			
10月13日(土)			
10月14日(日)	駒澤大学公開講座		
10月20日(土)		ランニングと栄養学	
10月21日(日)	駒澤大学公開講座		
10月21日(日)	Runnning style ビギナーランニング教室		夢の島陸上競技場 / ナイトラン
10月27日(土)			
10月28日(日)	駒澤大学公開講座		
11月03日(土)	Runnning style ビギナーランニング教室		夢の島陸上競技場 10:00~12:00
11月03日(土)	休講		
11月04日(日)	駒澤大学公開講座		
11月10日(土)			
11月11日(日)	駒澤大学公開講座		
11月17日(土)			
11月18日(日)	駒澤大学公開講座		
11月23日(金)	5,000走大会&フォームチェック	ランニングフォームのチェック	国立競技場 9:00~11:00

	11月24日(土)	休講		
	11月25日(日)	駒澤大学公開講座		つくばマラソン
	12月01日(土)			ホノルルマラソン打ち合わせ
	12月02日(日)			
	12月06日(木)	出発/ホノルルへ/到着後、JOG/ストレッチング		
	12月07日(金)	モーニングラン:JOG/ストレッチング		
	12月08日(土)	モーニングラン:JOG/ストレッチング コース下見 説明会		
	12月09日(日)	2007年JALホノルルマラソン		
	12月10日(月)	JOG/ストレッチング		
	12月11日(火)	帰路/日本へ		
/	12月15日(土)	SLD LSD	2007ホノルルマラソン反省会	
	12月16日(日)			
	12月22日(土)			
	12月23日(日)			
	12月29日(土)			
	12月30日(日)			
	2008年01月01日(火)	2008 新年初走り		明治公園 6:30~7:00 集合
	01月05日(土)			
	01月06日(日)			
	01月12日(土)			
	01月13日(日)	駒澤大学公開講座		
	01月19日(土)			
	01月20日(日)			
	01月26日(土)			
	01月27日(日)	駒澤大学公開講座		
	02月02日(土)			
	02月03日(日)	駒澤大学公開講座		
	02月09日(土)			
	02月10日(日)	駒澤大学公開講座		
	02月16日(土)			
	02月17日(日)	駒澤大学公開講座		
	02月17日(日)	2008年東京マラソン		
	02月23日(土)			
	02月24日(日)	駒澤大学公開講座		
	03月01日(土)			
	03月02日(日)	駒澤大学公開講座		ロサンゼルスマラソン

	03月08日(土)				
	03月09日(日)	駒澤大学公開講座			
	03月15日(土)				
	03月16日(日)	2008荒川・湘南マラソン			
	03月16日(日)	駒澤大学公開講座			

 Running style ビギナーランニング教室


 目標レース

 駒澤大学公開講座

 攻略塾開講日

 休講日

 予備日

 内山雅博走運動研究所 行事