

Online S.I.M. カリキュラム

\ 19:30～20:00 /

Live streaming

日程

内容

「頭を使って走る！」

6月4日
Tue

今までのランニングへの向き合い方を考え、次のステップへ！
マラソンの基礎知識・目標設定フォームのこと、
身体の中で起きていることを頭で理解して走る

「自分のコーチになろう！」（セルフプランの作り方）

6月20日
Thu

トレーニング理論を元にトレーニング計画を考えられるようにする
月間●km走れって言われるけど…

「今は脂肪を使ってる？それとも糖質を使ってる？」-1

7月4日
Thu

細胞レベルで起きている事を考えて走ると効率が変わる
速く走るためには体重、体脂肪率をコントロールすべき？

「今は脂肪を使ってる？それとも糖質を使ってる？」-2

7月18日
Thu

細胞レベルで起きている事を考えて走ると効率が変わる

「実はテコの原理で動いてる」（理想のフォーム）-1

8月6日
Tue

あのコーチに言われる事ってこう言う事だったのか？
真下に着地しろ！前傾しろ！の意味を理解します
基本的な力学を学ぶ！

「実はテコの原理で動いてる」（理想のフォーム）-2

8月22日
Thu

[フォアフットor 踵着地？]もうこの質問に飽きましたが、明確にお答えします。

9月5日
Thu 「ランナーの9割はケガをする！」こんなランニング界を変えたい
ケガする理由を知って、その予防方法を知って、自分をコントロール

9月17日
Tue 「実はリカバリーが大切」 (栄養学)
走って痩せる？
リカバリーの効率を高める栄養の基礎を知ってコントロールする！

10月3日
Thu 「睡眠、入浴、ストレッチ、マッサージ」何が効果あるのか？

10月17日
Thu 「ただ体幹トレーニングを真似している人！必見」
なぜ体幹が必要なのか？
レース中、体幹をコントロールするだけで体への負担が変わる。

10月29日
Tue 「マラソンは戦略のスポーツだ！」
気温、湿度、コースの高低差、どこでどんなペースで走る！
レース中にそれを維持したり、変更したりすることで、
納得のいくレースができる！

11月14日
Thu 「最終調整！」
レースはスタート地点で絶好調であることが一番大切！
レース前の過ごし方をもう一度見直してみませんか？