


ニッポンランナーズ アカデミー 2021

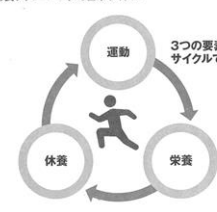
ペース走・ビルドアップ走 の走り方



齊藤太郎 (ニッポンランナーズ代表)

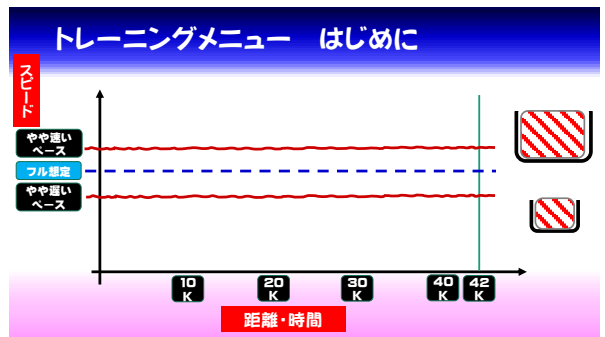
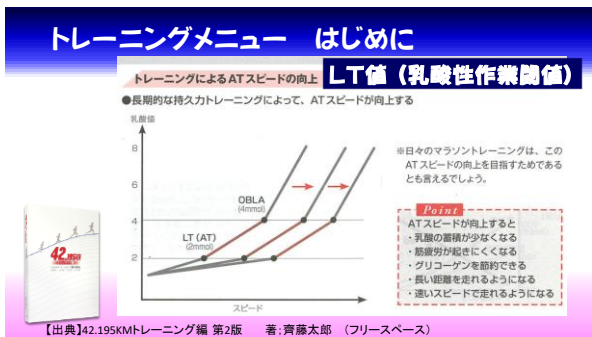
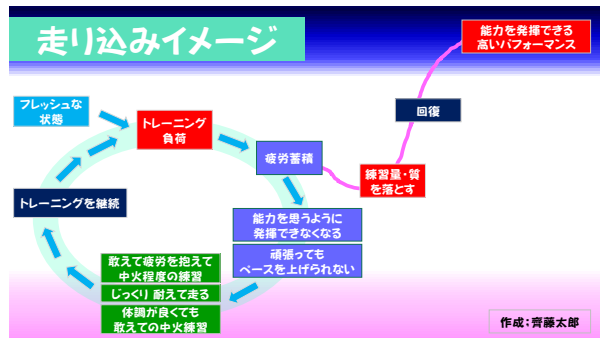
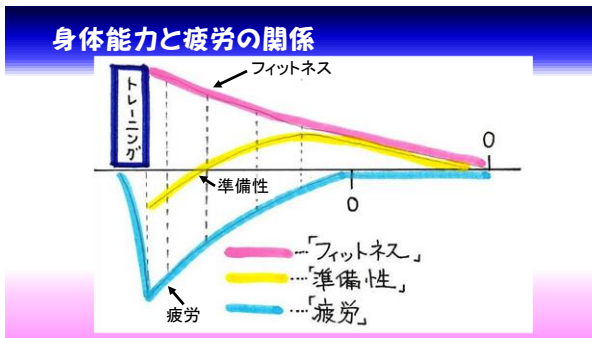
トレーニングの3要素

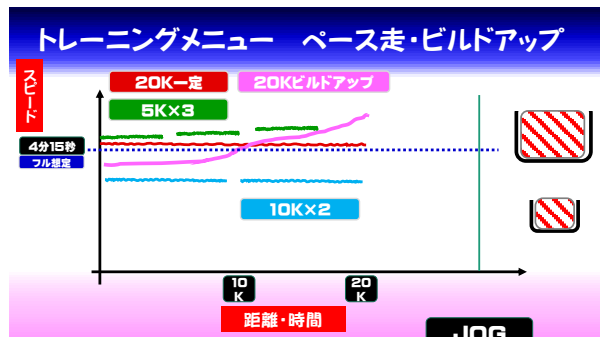
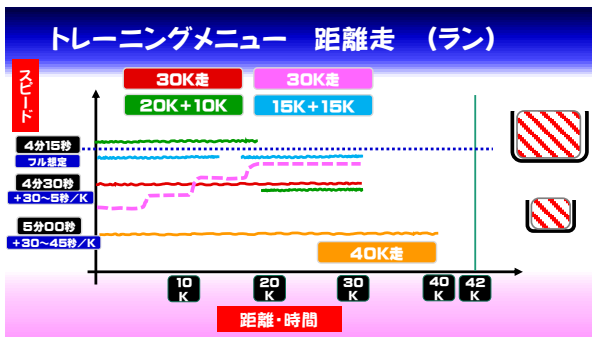
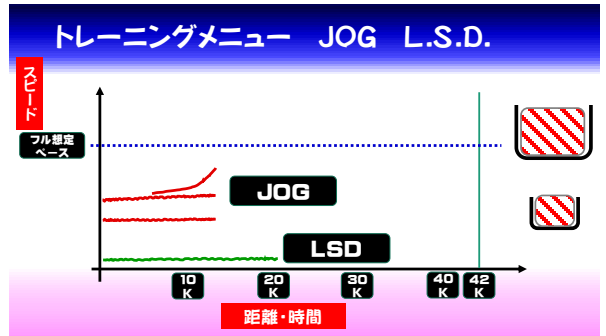
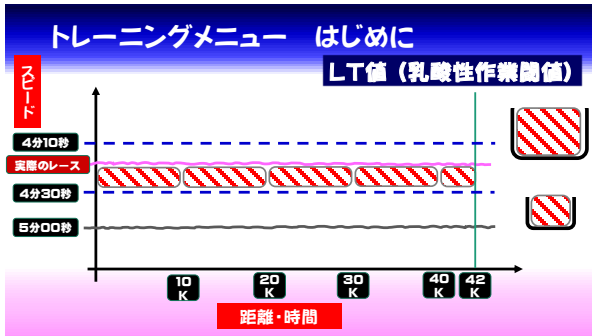
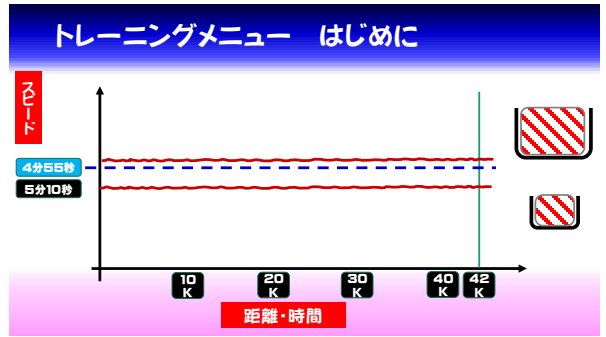
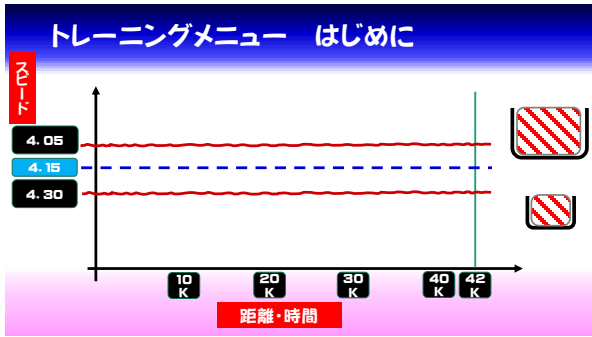
●効率的な良いトレーニングの基本サイクル

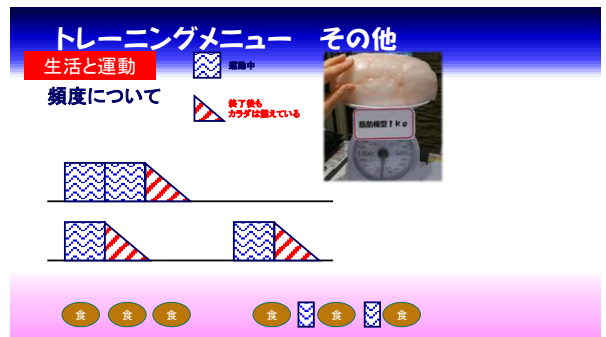
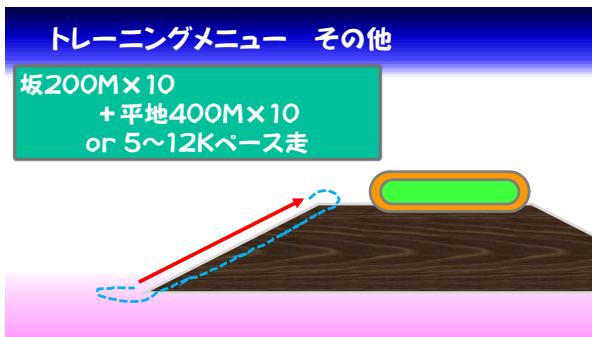
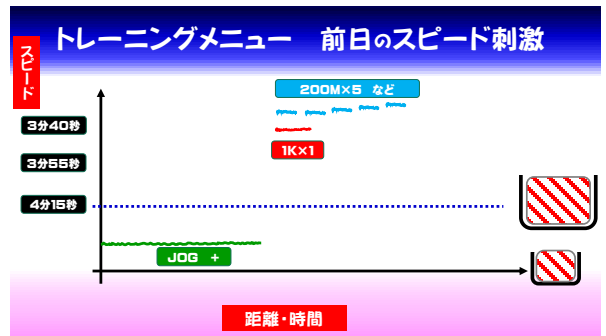
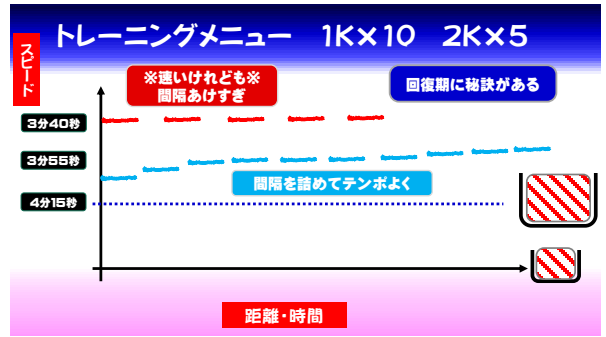
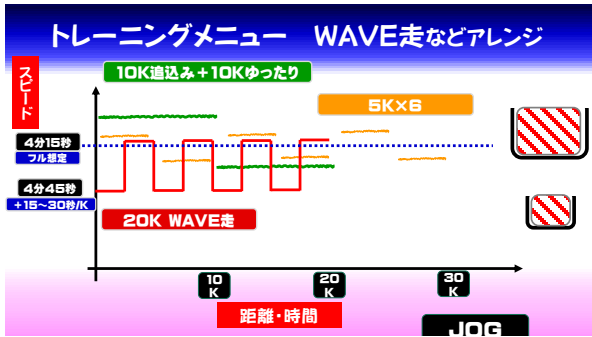


3つの要素を
サイクルで回していく!

休養もトレーニングに含まれる
練習終了は
次への準備の始まり
練習を消化&吸収する配慮
× やりっぱなし







ケガなく効率よく走るために こけし走り理論

出典



■ ランニングと栄養の科学

効率良いフォームの獲得
トレーニング理論と組み立て方
運動-『栄養』-休養の重要性
様々な角度からランニングを科学

著：齊藤太郎
発行：新星出版社

■ みんなの

マラソン練習 365

目標 サブ3:00 3:15 3:30 4:00 4:30
365日・走力別・トレーニングメニュー

著：齊藤太郎
発行：ベースボールマガジン社

ケガなく効率よく走るために こけし走り理論

出典



■ こけし走り (池田書店) 著者：齊藤太郎

■ 42.195KM - トレーニング編 第2版 (フリースペース) 著者：齊藤太郎

■ 美走快走楽走 <日本経済新聞 电子版 コラム>

- > 「スポーツ」
- > 「各種競技-その他スポーツ」
- > 「美走・快走・楽走」