

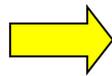
# フルマラソンサブスリー目標達成！

## トレーニングにカンド君、マリノを導入！

20代 男性 S. Yさん。フルマラソンで3時間を切りたいと目標を掲げ入会された。入会前は、仕事が終わる外で約1時間のジョギングを実施し、初マラソンに挑戦されました。しかし、目標達成するためには筋力トレーニングが不可欠と思い、筋力トレーニングマシンとカンド君、マリノを行い、見事目標達成されました。



約5か月間のトレーニングで、  
約20分更新です！



↑ 初マラソンの完走証(2016年2月14日)

↑ 2回目のマラソンの完走証(2016年7月9日)

カンド君です！



カンド君・マリノトレーニングの感想をお聞かせ下さい。

- ・トレーニングを初前と比べて走る姿勢も大きく変わり、楽に走る様になりました。
- ・疲れた時でも力強く踏みこみが出る様になり、長い距離を最後まで走りきれる実感がわきました。



アンケート調査日 H28年 9月 20日

お名前 (イニシャル) S. Y 様

マリノです！



<トレーニング内容> ※目標達成までの期間 約5か月間

週3~4回のトレーニングを実施しました。そのうちカンド君、マリノを週2回30分を目安に実施しました。マシン筋力トレーニングを週2~3回6種目を10回×3セット実施されました。

※ 健康創造館のトレーニング以外にも外で走りこみをされています。