

テーマ：名古屋ウイメンズに向けた走りこみ～仕上げ 故障に注意しましょう

日付	曜日	メニュー・レース・予定	備考・狙い
2月1日	月	レスト	休足
2月2日	火	20'JOG+3000m4'30/km+200m×3 (40") レスト1分+20-30'JOG	ペース走は中強度、200m はフォームを意識して行います。
2月3日	水	70'JOG	ゆっくりで OK
2月4日	木	レスト	休足
2月5日	金	レイヤートレーニングラン 60 分	トレーニング後のストレッチを大切に
2月6日	土	40-60'JOG +1km×160 分走る間に行いましょう	1km 走はフォームが崩れない程度に速いペース 4'00/km 切り目安で走りましょう
2月7日	日	5km4'30/km+2km4'20/km REST3-5 分	マラチャレへの準備
2月8日	月	レスト	休足
2月9日	火	40-60'JOG	体調把握
2月10日	水	40-60'JOG	体調把握
2月11日	木	マラソンチャレンジ 4'30/km	ペーサーについて省エネしながら確実に走りきる
2月12日	金	レスト	休足
2月13日	土	40-60' 疲労抜き JOG	体調把握
2月14日	日	レイヤートレーニングラン 60 分	トレーニング後のストレッチを大切に
2月15日	月	レスト	休足
2月16日	火	20'JOG+3000m4'30/km+200m×3 (40") レスト1分+20-30'JOG	ペース走は中強度、200m はフォームを意識して行います。
2月17日	水	40-60' 疲労抜き JOG	体調把握
2月18日	木	レスト	休足
2月19日	金	レイヤートレーニングラン 60 分	トレーニング後のストレッチを大切に
2月20日	土	60'JOG +1km×160 分走る間に行いましょう	1km 走はフォームが崩れない程度に速いペース 4'00/km 切り目安で走りましょう
2月21日	日	(3km 4'30/km+1km4'00/km レスト3分) ×2 セット間5分	マラソンペース走
2月22日	月	レスト	休足
2月23日	火	(1km'415/km- 繋ぎ 1km5'15/km) 5 セット	ハーフのレースペースのイメージ
2月24日	水	40-60' 疲労抜き JOG	体調把握
2月25日	木	レスト	休足
2月26日	金	レイヤートレーニングラン 60 分	トレーニング後のストレッチ
2月27日	土	60'JOG +1km×160 分走る間に行いましょう	1km 走はフォームが崩れない程度に速いペース 4'00/km 切り目安で走りましょう
2月28日	日	20km ペース走 4'30/km	マラソンペース走