

テーマ：名古屋ウイメンズマラソンに向けた調整、仕上げ、疲労抜き

日付	曜日	メニュー・レース・予定	備考・狙い
3月1日	月	治療院	リフレッシュ
3月2日	火	10km 4'30/km (上がりすぎないように)	レースペース走
3月3日	水	レイヤートレーニングラン60分 筋力への刺激	筋トレでダメージ耐性に刺激を入れ、少し足を重くしておくトレーニング
3月4日	木	レスト	休足
3月5日	金	40-50'JOG 疲労抜き	持久力維持
3月6日	土	10km 4'30~4'15/km (上がりすぎないように) スタート時間を意識した練習ができるベストです	レースでのペースの余裕どがどれくらいあるかをチェック
3月7日	日	70-90'LSD ゆっくり走っておきましょう	レース後半のための足を重くしておきましょう
3月8日	月	よく寝ましょう	休足
3月9日	火	40-50'JOG 疲労抜き	持久力維持
3月10日	水	5km4'30/km+2km4'20/km REST3-5分	リフレッシュ
3月11日	木	よく寝ましょう	休足
3月12日	金	40-50'JOG 軽快に	持久力維持
3月13日	土	移動で疲れすぎないように準備万端でリラックスして臨みましょう	ウエーブストレッチリングで背中をほぐしておくのと良いです。
3月14日	日	名古屋ウイメンズマラソンレースペースは10日頃相談しましょう	貴重なレースですが、気負いすぎないように成果が出るよう丁寧に走りましょう
3月15日	月	リッキー治療院いければ予約しておきましょう	リフレッシュ
3月16日	火	よく寝ましょう	休足
3月17日	水	よく寝ましょう	休足
3月18日	木	リカバリージョグ 30分	疲労度のチェック
3月19日	金	レスト	休足
3月20日	土	レスト	休足
3月21日	日	リカバリージョグ 30分	疲労度のチェック
3月22日	月	レスト	休足
3月23日	火	40-50'JOG	持久力維持
3月24日	水	レスト	休足
3月25日	木	40-50'JOG	持久力維持
3月26日	金	レスト	休足
3月27日	土	写真イベント	もし良かったらご参加ください
3月28日	日	90'LSD	持久カトレーニング
3月29日	月	レスト	休足
3月30日	火	60'JOG	持久カトレーニング
3月31日	水	レスト	休足