

日付	曜日	メニュー	練習のポイント
2018年10月		(例) ポイント練習、1000mX5本、5'10"、5'05"、5'00"、4'50"、4'45"、レスト3分	レストを取り、フレッシュになって1本、1本をしっかりとこなす
1	月	12.6kmjog 1時間19分(Ave6'14")	10月はスタミナ強化 長い距離で脚力アップが狙い
2	火		
3	水		
4	木	28.1kmjog 3時間06分(Ave6'37")	遅くても長い距離を走り切る
5	金		
6	土	22.3kmjog 2時間34分(Ave6'55")	遅くても長い距離を走り切る
7	日	12.8kmjog 1時間19分(Ave6'11")	
8	月	16.4kmjog 1時間46分(Ave6'28")	
9	火		
10	水		
11	木	21.1kmjog 2時間32分(Ave7'11")	遅くても長い距離を走り切る
12	金	22kmjog 2時間18分(Ave6'16")	遅くても長い距離を走り切る
13	土	12.7kmjog 1時間18分(Ave6'07")	
14	日	26.2kmjog 2時間50分(Ave6'29")	遅くても長い距離を走り切る
15	月		
16	火	33.1kmjog 3時間44分(Ave6'45")	30km 走 遅くても長い距離を走り切る
17	水	22.7kmjog 2時間27分(Ave6'28")	スタミナ、脚力強化練 2日連続ロング走
18	木	16.2kmjog 1時間49分(Ave6'43")	10マイルjog
19	金	12.8kmjog 1時間20分(Ave6'15")	少しスピードを意識(キ6切り)
20	土		
21	日	13.0kmjog 1時間14分(Ave5'40")	サブ4ペース走
22	月	26.0kmjog 1時間34分(Ave5'52")	ロングキ6走 前日からのセット練 スタミナ意識
23	火	2.0kmjog 0時間12分(Ave5'53")	時間なく2kmjog
24	水	22.3kmjog 2時間16分(Ave6'06")	ロングキ6走 スタミナ強化
25	木		
26	金	5kmjog 0時間27分(Ave5'28")	5kmLT 走 刺激入れ
27	土		
28	日	42kmjog 4時間22分(Ave6'05")	フルマラソンペース走 かなり本気 予行練習
29	月		
30	火	5.3kmjog 0時間30分(Ave5'42")	サブ4ペース走
31	水	11kmjog 1時間02分(Ave5'40")	サブ4ペース走

月間385.6km