

日付	曜日	メニュー	練習のポイント
1	火	3キロJOG 7'00"/km	MRI 検査結果、故障完治。リハビリラン開始
2	水		
3	木	6キロJOG(1km走って、1分歩く) 7'00"/km	ペースはとにかくゆっくり。少しずつ距離を延ばす。
4	金		
5	土	10キロJOG(1km走って、1分歩く) 7'00"/km	左足の疲労感が強く、筋力の低下を実感。とにかく丁寧に足を慣らしていく
6	日		
7	月	8キロJOG(1km走って、1分歩く) 7'00"/km	前回少し違和感があったので、7'30"/km で JOG
8	火		
9	水	7キロJOG(1km走って、1分歩く) 7'00"/km	7'30"/km で JOG
10	木	3キロJOG (1km走って、1分歩く) 7'00"/km	軽めに JOG
11	金	7キロJOG (1km走って、1分歩く) 7'00"/km	痛み、違和感なし
12	土		
13	日	8キロJOG(1km走って、1分歩く) 7'00"/km	
14	月	7キロJOG (1km走って、1分歩く) 7'00"/km	
15	火	ヨガ	全身の柔軟を中心に
16	水	ヨガ	股関節周りの強化 (可動域を広げる)
17	木	6キロJOG(2km走って、1分歩く) 6'30"/km	30秒ほどペースアップ、距離も2kmに増やしてリハビリ
18	金	8キロJOG(2km走って、1分歩く) 6'30"/km	フォームを意識しながら走る
19	土	5キロJOG(2km走って、1分歩く) 6'30"/km	接地を意識しながら走る
20	日	9キロJOG(2km走って、1分歩く) 6'30"/km	4回連続リハビリランで痛み出さないので、ラスト1kmは6'00"/km で走る
21	月		
22	火		
23	水	8キロJOG(2km走って、1分歩く)+1000mTT	現状把握のため、1000mTT。4'32" で痛みなし。
24	木	1200m(100m+300m)X3セット(ウェーブ走)	1200mの中で100mを80%、300mをJOGでつなぐ
25	金	ヨガ	疲労抜き+胸椎へのアプローチ (呼吸を入りやすくする)
26	土	ヨガ	疲労抜き+肩回りの可動域アップ
27	日		
28	月	10キロJOG 6'00"/km	タイムにとらわれないように、痛みが出たら中止
29	火		
30	水	10キロ ペース走 5'40"/km	目標がマラソンペースで走り切る。痛みが出たら中止
31	木	7キロ ペース走 5'40"/km	セット練。ダメージを残さないように距離を短く