

日付	曜日	メニュー	練習のポイント
1	金	ヨガ	セット練の疲労が残らないように全身をほぐす
2	土	10キロJOG	アクティブレスト
3	日		
4	月	9キロJOG+ファルトレク1セット(4'41"-4'07"-3'02")	ジョグはタイムを気にせず、気持ちよいペースで。ファルトレクは3分、2分、1分
5	火	10キロ BU(6'15"-4'40")	Eペースから1キロ毎に15秒上げ、ラストはレースペースよりも上げて追い込む
6	水	ヨガ	疲労抜き、体幹強化
7	木	45分ペース走(5'45"/km)+100mX4(ウインドスプリント)	一定ペースで走り切り、ウインドスプリントで刺激を入れる
8	金		
9	土	4キロJOG	ゆるめのジョグで体をほぐす
10	日	6キロJOG 5'30"/km	距離が短い分、ペースを少し上げる。
11	月	7キロ 7'00"/km(大高試走)	坂コース7キロをゆっくりとジョグ
12	火	ファルトレク3セット+3キロ ダウンJOG	心肺と持久力強化したいが足を考えてファルトレクで
13	水		
14	木	5キロJOG	体をほぐしてレースに備える
15	金	ヨガ	全身の筋膜にアプローチして、動きやすい体に
16	土	ヨガ	レース前の集中のために瞑想をメインに
17	日	大高緑地 10キロレース	故障明け初レースで、フラットがない高低差コース。目標は52分切り
18	月	ヨガ	酷使した筋肉をゆるめる
19	火	8キロJOG	リカバリージョグ
20	水		
21	木	1300m X4セット(5'50"-5'10"-5'00"-4'40")レスト1分	ハーフマラソンペースで走り、ラスト失速せずに走り切れるペースを意識
22	金	ヨガ	下半身強化(ハムストリングス、大腿四頭筋の柔軟)
23	土	ヨガ	肩回り。股関節の可動域を広げる
24	日	変化走2000m(10分40秒)+1000m(5分50秒)X6セット	心肺、持久力、脚力の低下を10キロレースで確認。変化走で強化
25	月		
26	火	5キロJOG	リカバリージョグ
27	水	8キロJOG	アクティブレスト
28	木	3000mTT (4'38"/km)	現状把握の3000mTT 足の痛みが出るか確認
29	金	ヨガ	疲労抜きと翌日のロングに備えて胸椎、柔軟を意識
30	土	ペース走25キロ(5'50"/km)	マラソンペースよりも少し抑えたペースでロング走
31	日	6キロJOG	リカバリージョグ