

日付	曜日	メニュー	練習のポイント
1	月	ヨガ	まずは全身の血流を良くして、動かしやすい体にする
2	火	ヨガ	セット練を前に肩回り、股関節の可動域を広げる
3	水	変化走2000m(10分40秒)+1000m(5分50秒)X3セット	設定ペースをしっかりと守って走り切る
4	木	8キロペース走 6'00"/km	坂のあるコースで一定で走り切る練習
5	金		
6	土	6キロJOG 5'30/km	距離を抑えてレースペースよりも早く走る練習
7	日	ペース走 15キロ 5'30"/km	マラソンペースよりも早く長く走る練習
8	月	ヨガ	疲れている筋肉の柔軟
9	火	インターバル 1000mX4 レスト2分 (5'15"/km-5'00"/km-4'50/km-4'45/km)	レースペースよりも少し遅めからスタート、ハーフ前なので短めに
10	水		
11	木	3.5キロJOG+100mX3本	軽めに走って刺激入れ
12	金	ヨガ	筋膜を意識して、全身を動かしていく(筋強化、可動域アップ)
13	土	ヨガ	集中力を高めるためのヨガ。瞑想重視で自分に集中
14	日	庄内緑地ハーフマラソン	コロナ禍前の最後のハーフよりも14分自己ベスト更新 1時間49分51秒
15	月		
16	火	7キロJOG	リカバリージョグ
17	水	ヨガ	全身の疲労を抜く
18	木	ヨガ	体幹にアプローチする。あと少し粘り強さが欲しい。強度の高いヨガでメンタル強化
19	金	変化走2000m(10分40秒)+1000m(5分50秒)X3セット	疲労が残る中、しっかりと追いこむ
20	土	ヨガ	全身をほぐして疲労と抜いていく。苦手な体幹強化
21	日	フィットネスバイク (70秒全力、レスト1分)x15本	膝に違和感を感じてタンニングはレスト
22	月	ヨガ	肩回り、可動域をアップ
23	火	25キロペース走 5'30"/km	レースペースよりも早く走る設定。スタート後5キロで膝痛10キロで中止(故障)
24	水	ヨガ	リラックスヨガ
25	木	ヨガ	強度の高いヨガでメンタル強化 筋力アップ(2時間)
26	金	フィットネスバイク (70秒全力、レスト1分)x15本	膝に負担をかけないで心肺機能を維持
27	土	フィットネスバイク (70秒全力、レスト1分)x15本	体が慣れてきたので、全力を出し切る
28	日	ヨガ	下半身の筋肉が硬くなり始めていたので筋肉を緩めてケアする