

日付	曜日	メニュー
1	日	RUN 大阪城公園 11キロペース走(5.45/km)
2	月	RUN 長居公園 10キロペース走(5.15/km)
3	火	
4	水	RUN 低酸素ジム(ハイアルチ心斎橋)30分間走
5	木	RUN 住之江公園ジョギング 4キロ (6.36/km)
6	金	①GYM トレッドミル3キロ(斜度15度)②BIKE 通勤 自宅~会社7キロ往復
7	土	BIKE ぶどう坂ヒルクライム 14キロ程度
8	日	RUN 低酸素ジム(ハイアルチ心斎橋)30分間走
9	月	
10	火	GYM スクワット42kg 2セット 45kg 1セット スプリットスクワット 7キロ 1セット 12kg 1セット レッグプレス 30kg 2セット 40kg 1セット インクライバーベルプレス20kg 3セット 腹筋3セット
11	水	①BIKE 通勤 自宅~会社7キロ往復 ②RUN 低酸素ジム(ハイアルチ心斎橋)30分間走
12	木	①RUN 韮公園 10キロペース走(5.45/km)②RUNRUN 低酸素ジム(ハイアルチ心斎橋)30分間走
13	金	GYM 片足スクワット 3kg 2セット 5kg 1セット ラットプル 25kg 2セット 30kg 2セット ベンチプレス 35kg 1セット 40kg 1セット 45kg 1セット 50kg 1セット 55kg 1セット クランチ 3セットプランク30秒 3セット
14	土	①RUN インターバル走 400M×5本(3.50~4.00・km) レスト200m ②GYM トレッドミル3キロ(斜度15度)
15	日	①RUN インターバル走 400M×5本(3.50~4.00・km) レスト200m ②GYM トレッドミル3キロ(斜度15度)
16	月	①GYM トレッドミル3キロ(斜度15度)②RUN 22キロ ペース走5.45/km
17	火	ワクチン接種 (2回目)
18	水	
19	木	①GYM トレッドミル3キロ(斜度15度) ②RUN 帰宅ラン8キロ (5.25/秒)
20	金	①GYM トレッドミル3キロ(斜度15度) ②RUN インターバル走 400M×5本(3.50~4.00・km) レスト200m
21	土	①GYM トレッドミル3キロ(斜度15度) ②RUN インターバル走 400M×5本(3.50~4.00・km) レスト200m
22	日	①GYM トレッドミル3キロ(斜度15度) ②RUNペース走 6キロ
23	月	①GYM トレッドミル3キロ(斜度15度) ②RUNペース走 7キロ
24	火	RUN 自宅~会社 往復ラン 7キロ×2
25	水	①BIKE 通勤 自宅~会社7キロ往復 ②RUN 低酸素ジム(ハイアルチ心斎橋)30分間走
26	木	RUN 自宅~会社 往復ラン 7キロ×2
27	金	
28	土	RUN 自宅~会社 往復ラン 7キロ×2
29	日	
30	月	①BIKE 通勤 自宅~会社7キロ往復 ②RUN ヤッソ800
31	火	RUN 自宅~会社 往復ラン 7キロ×2