

日付	曜日	メニュー
1	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
2	木	RUN 自宅～会社 往復ラン 7キロ×2
3	金	RUN 自宅～会社 往復ラン 7キロ×2
4	土	RUN 低酸素ジム(ハイアルチ心斎橋)30分間走
5	日	GYM
6	月	①BIKE 通勤 自宅～会社7キロ往復 ②RUN ヤッソ800
7	火	BIKE 通勤 自宅～会社7キロ往復
8	水	RUN 自宅～会社 往復ラン 7キロ×2
9	木	BIKE 通勤 自宅～会社7キロ往復
10	金	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
11	土	RUN 自宅～会社 往復ラン 7キロ×2
12	日	GYM
13	月	RUN 自宅～会社 往復ラン 7キロ×2
14	火	①BIKE 通勤 自宅～会社7キロ往復 ②ミズノランニングクラブ
15	水	
16	木	RUN 自宅～会社 往復ラン 7キロ×2
17	金	RUN 自宅～会社 往復ラン 7キロ×2
18	土	
19	日	RUN 低酸素ジム(ハイアルチ心斎橋)30分間走
20	月	
21	火	ミズノランニングクラブ スピード練習4.30～4.10
22	水	BIKE 通勤 自宅～会社7キロ往復
23	木	ミズノランニングクラブ
24	金	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
25	土	30キロ走
26	日	Bike14キロ
27	月	
28	火	ミズノランニングクラブ 4.20/km 8キロ
29	水	BIKE 通勤 自宅～会社7キロ往復
30	木	BIKE 通勤 自宅～会社7キロ往復