

日付	曜日	メニュー
1	金	RUN 自宅～会社 往復ラン 7キロ×2
2	土	
3	日	RUN 低酸素ジム(ハイアルチ心斎橋)30分間走
4	月	①BIKE 通勤 自宅～会社7キロ往復②GYM
5	火	ミズノランニングクラブ4.25/km 10キロ
6	水	BIKE 通勤 自宅～会社7キロ往復
7	木	RUN 自宅～会社 往復ラン 7キロ×2
8	金	①BIKE 通勤 自宅～会社7キロ往復②GYM
9	土	RUN 低酸素ジム(ハイアルチ心斎橋)30分間走
10	日	RUN 低酸素ジム(ハイアルチ心斎橋)30分間走
11	月	
12	火	
13	水	第16回豊洲ウィークデーマラソン 20キロ 1時間27分53秒
14	木	
15	金	
16	土	
17	日	第58回大阪スポーツ祭典 30kmロードレース 2時間18分47秒
18	月	BIKE 通勤 自宅～会社7キロ往復
19	火	BIKE 通勤 自宅～会社7キロ往復
20	水	BIKE 通勤 自宅～会社7キロ往復
21	木	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
22	金	RUN 自宅～会社 往復ラン 7キロ×2
23	土	
24	日	
25	月	RUN 低酸素ジム(ハイアルチ心斎橋)30分間走
26	火	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
27	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
28	木	BIKE 通勤 自宅～会社7キロ往復
29	金	RUN 低酸素ジム(ハイアルチ心斎橋)30分間走
30	土	
31	日	金沢マラソン2021