

日付	曜日	メニュー	練習のポイント
1	火	休息日	週に一回はリフレッシュの日を入れます。完全休養を取り入れることでなかなか感じづらい慢性疲労を防げます
2	水	60分ジョグ	ペースは設定しません、気持ちのいい範囲でジョグをします『早く走るより長く走る』を意識します
3	木	40分ビルドアップジョグ	普段のジョグと変わらず走りだします、体が暖まってきたら徐々にペースを上げていきます。(目安:0~10分5'30、10~25分5'30→5'00、25~30分5'00→4'30、30~35分4'30→3'50、35分~5'30)
4	金	60分ジョグ	ペースは設定しません、気持ちのいい範囲でジョグをします『早く走るより長く走る』を意識します
5	土	60分ジョグ	ペースは設定しません、気持ちのいい範囲でジョグをします『早く走るより長く走る』を意識します
6	日	50分ジョグor50分ビルドアップジョグ	普段のジョグと変わらず走りだします、体が暖まってきたら徐々にペースを上げていきます。(目安:0~10分5'30、10~25分5'30→5'00、25~30分5'00→4'30、30~35分4'30→3'50、35分~5'30)
7	月	90分ジョグ	重要な練習です。ペースは設定しません、後半ペースが落ちないように注意します。本当にペースがわからないようであれば5'30前後から走り始めてみます
8	火	休息日	
9	水	60分ジョグ	基本ルーティンは一週間同じです、週末のロングジョグは走行時間に強弱をつけ怪我をしないように気をつけます『継続は力なり』
10	木	40分ビルドアップジョグ	サブ3.5、とてレベルの高い目標に感じるかもしれませんが1kmで考えると4分58秒です!走れるスピードは持っています、大事なのは長く走れることです!
11	金	60分ジョグ	
12	土	60分ジョグ	
13	日	50分ジョグor50分ビルドアップジョグ	走り出して気分が気分が乗ってきたらビルドアップジョグを、気乗りしない・翌日のロングジョグ疲労で走れなさそうと感じるなら迷わずジョグのみにします。『継続力』です!
14	月	120分ジョグ	前週のロングジョグでの修正点を活かし、速すぎない適切なペースを見極めます。前週より30分時間が伸びます、前週楽だったからといってペースは上げすぎないように。
15	火	休息日	
16	水	60分ジョグ	
17	木	40分ビルドアップジョグ	
18	金	60分ジョグ	
19	土	60分ジョグ	
20	日	50分ジョグor50分ビルドアップジョグ	走り出して気分が気分が乗ってきたらビルドアップジョグを、気乗りしない・翌日のロングジョグ疲労で走れなさそうと感じるなら迷わずジョグのみにします。『継続力』です!
21	月	100分ジョグ	前週120分ジョグでした、この週は時間が短くなっています、前週楽にこなせ、かつもっとペースを上げてみたいという方はこの週でチャレンジしてみます
22	火	休息日	
23	水	60分ジョグ	
24	木	40分ビルドアップジョグ	
25	金	60分ジョグ	
26	土	60分ジョグ	
27	日	50分ジョグor50分ビルドアップジョグ	走り出して気分が気分が乗ってきたらビルドアップジョグを、気乗りしない・翌日のロングジョグ疲労で走れなさそうと感じるなら迷わずジョグのみにします。『継続力』です!
28	月	150分ジョグ	1番の山場、150分ジョグ1回目。遅すぎるペースは問題ではありません、問題なのは後半失速失速してしまうことです。それを踏まえ適切なペースで行います
29	火	休息日	
30	水	60分ジョグ	
31	木	40分ビルドアップジョグ	