

日付	曜日	メニュー	練習のポイント
1	金	60分ジョグ	
2	土	9km変化走(3km5分00秒~1.5km4分45±10秒~3km5分00秒~1.5km4分30秒±10秒)	基本の考え方はジョグ~早いジョグの延長のメニューです。追い込む練習というよりは練習に変化を持たせ飽きないようにする練習です。練習の前後に1kmずつアップとダウンをくっけると距離も伸びて Good
3	日	90分ジョグ	前週が 150 分と強度の高い練習だったので少し落として 90 分ロングジョグとします
4	月	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
5	火	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	水	40分ビルドアップジョグ	普段のジョグと変わらず走ります、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	木	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
8	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
9	土	10km変化走(3km5分00秒~2km4分45±10秒~3km5分00秒~2km4分30秒±10秒)	基本の考え方はジョグ~早いジョグの延長のメニューです。追い込む練習というよりは練習に変化を持たせ飽きないようにする練習です。練習の前後に1kmずつアップとダウンをくっけると距離も伸びて Good
10	日	150分ジョグ	1 番の山場 2 回目 後半失速することなくしっかりこなしたい練習です。過去のロングジョグを振り返り、速すぎず遅すぎないペースで走ります
11	月	休息日	
12	火	60分ジョグ	
13	水	40分ビルドアップジョグ	
14	木	60分ジョグ	
15	金	60分ジョグ	
16	土	9km変化走(3km5分00秒~1.5km4分45±10秒~3km5分00秒~1.5km4分30秒±10秒)	基本の考え方はジョグ~早いジョグの延長のメニューです。追い込む練習というよりは練習に変化を持たせ飽きないようにする練習です。練習の前後に1kmずつアップとダウンをくっけると距離も伸びて Good
17	日	100分ジョグ	前週 150 分ジョグだったので強弱をつけてこの週は落とし気味の 100 分ジョグ。練習の強度は高いので怪我には気をつけます。
18	月	休息日	
19	火	60分ジョグ	
20	水	40分ビルドアップジョグ	
21	木	60分ジョグ	
22	金	60分ジョグ	
23	土	9km変化走(3km5分00秒~1.5km4分45±10秒~3km5分00秒~1.5km4分30秒±10秒)	基本の考え方はジョグ~早いジョグの延長のメニューです。追い込む練習というよりは練習に変化を持たせ飽きないようにする練習です。練習の前後に1kmずつアップとダウンをくっけると距離も伸びて Good
24	日	120分ジョグ	前週落とし気味のロングジョグだったのでこの週は少し伸ばし 120 分。来月の練習スケジュールに向けてマラソンマラソンペース(4'58/km)に挑戦してもいいかもしれません
25	月	休息日	
26	火	60分ジョグ	
27	水	40分ビルドアップジョグ	
28	木	60分ジョグ	
29	金	60分ジョグ	
30	土	9km変化走(3km5分00秒~1.5km4分45±10秒~3km5分00秒~1.5km4分30秒±10秒)	基本の考え方はジョグ~早いジョグの延長のメニューです。追い込む練習というよりは練習に変化を持たせ飽きないようにする練習です。練習の前後に1kmずつアップとダウンをくっけると距離も伸びて Good
31	日	100分ジョグ	前週が 120 分だったので少し落として 100 分ジョグにします。最後の長い時間ジョグになります。