

日付	曜日	メニュー	練習のポイント
1	月	休息日	
2	火	60分ジョグ	
3	水	30分ジョグ～1kmマラソンペース～10分ジョグ	追い込む練習というよりは週末の質の高い練習 (or レース) に向けた軽い刺激走です
4	木	60分ジョグ	
5	金	60分ジョグ	
6	土	60分ジョグ	
7	日	15kmマラソンペースorハーフマラソンレースで代替	3週かけてマラソンマラソンペースで距離を少しづつ減らしていきます、練習強度が下がっていくので体がレースに向けて軽くなっていく感覚を作ります
8	月	休息日	
9	火	60分ジョグ	
10	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)
11	木	60分ジョグ	
12	金	60分ジョグ	
13	土	60分ジョグ	
14	日	12kmマラソンペース	前週が15kmだったので少し距離を減らします(ペースは変えません)、練習的には楽に感じると思います
15	月	休息日	レース二週間前、この週から普段のジョグの量も少し減らしていきます。
16	火	50分ジョグ	
17	水	40分ビルドアップジョグ	練習の量が減るので水曜日は意識的にビルドアップ強度を高くしてみます
18	木	50分ジョグ	
19	金	50分ジョグ	
20	土	60分ジョグ	
21	日	10kmマラソンペース	3週かけてマラソンマラソンペースで距離を少しづつ減らしていきます、練習強度が下がっていくので体がレースに向けて軽くなっていく感覚を作ります
22	月	休息日	レース週です。さらに練習の練習の量が落ちます。体がだんだんフレッシュになっていっていい感じですよ！
23	火	60分ジョグ	
24	水	30分ジョグ～1kmマラソンペース～10分ジョグ	マラソン前最後の早いペースでの練習です、力を使う練習ではなく、早くマラソンを走りたいと思えるような感覚感覚で走ります
25	木	45分ジョグ	
26	金	45分ジョグ	
27	土	40分ジョグ	
28	日	レース当日	レース本番です!いってらっしゃい、いい旅を!