

| 日付 | 曜日 | メニュー | 練習のポイント |
|----|----|---|--|
| 1 | 日 | Eペース走8km(4`50) | 軽めのランニングで疲労回復を図る。 |
| 2 | 月 | Eペース走13km(5`00) | 少し長めのランで心肺機能の維持が狙い。 |
| 3 | 火 | ポイント練習、400m×5本、3`43、3`47、3`41、3`47、3`43、レスト200m&Eペース8km(4`50) | ウォーミングアップとして8kmランのあと、ショートインターバルでvo2maxの向上を狙う。足の痛みがないことを確認。 |
| 4 | 水 | | |
| 5 | 木 | エアロバイク40分 | 少し足の痛みを感じたので、エアロバイクで心肺機能の維持。 |
| 6 | 金 | Eペース走6km(4`50) | 軽めのランで足の痛みがないことを確認。 |
| 7 | 土 | ポイント練習、ペース走10km(4`00) | LT値向上を狙ってキロ4分を維持しながら。力を抜いて走る意識。足の痛みはさほど気にならない。 |
| 8 | 日 | Eペース10km(5`00) | 軽めのランで疲労回復を狙う。 |
| 9 | 月 | | |
| 10 | 火 | | |
| 11 | 水 | | |
| 12 | 木 | Eペース18km(4`50) | 気温の高い中長い時間を走る意識。 |
| 13 | 金 | Eペース20km(4`50) | 足に疲労感が多少残る中で長い時間を走る。 |
| 14 | 土 | | |
| 15 | 日 | ペース走20km(4`30) | Eペースより少し速く走る。心肺機能の向上を狙う。 |
| 16 | 月 | Eペース18km(4`45) | 軽めのロング走で疲労回復。 |
| 17 | 火 | ポイント練習、インターバル走1000m×5本、3`45、3`45、3`47、3`43、3`49、レスト2分 | vo2max向上を意識して、追い込む。 |
| 18 | 水 | | |
| 19 | 木 | | |
| 20 | 金 | | |
| 21 | 土 | ペース走13km(4`15) | サブ3ペースで走る。このペースならさほどきつくは感じない。 |
| 22 | 日 | | |
| 23 | 月 | Eペース12km(4`50) | しっかりと距離を踏むためEペース走。 |
| 24 | 火 | Eペース10km(5`00) | 有酸素ペース向上のためEペース走。 |
| 25 | 水 | Eペース10km(4`55) | 連日の練習のせいか、右アキレス腱に違和感を感じる。 |
| 26 | 木 | | |
| 27 | 金 | Eペース10km(4`50) | 一日しっかりと休んで走るが、明らかにアキレス腱に痛みを感じる。これ以上悪化すると走れなくなると感じた。 |
| 28 | 土 | エアロバイク40分 | 足を休めるためランニングはしばらく休むことにした。心肺機能維持のためエアロバイク。 |
| 29 | 日 | | |
| 30 | 月 | エアロバイク80分 | ランニングできない事に焦りを感じつつも、無理はしないということでエアロバイク頑張った。 |
| 31 | 火 | エアロバイク60分 | 心肺機能維持のためエアロバイク。走れない事が精神的につらい。 |

8月合計距離213km