

日付	曜日	メニュー	練習のポイント
1	水		
2	木	Eペース10km(4'50)+エアロバイク40分	朝練で10kmJogをするが、アキレス腱に痛みを感じる。これ以上ペースをあげると悪化しそう…。夜エアロバイク
3	金		
4	土		
5	日	エアロバイク40分	普通に歩くだけでアキレス腱に痛みを感じる。走れない。レースまで2カ月切っているでしょう。
6	月	エアロバイク40分	無理して走ると治らないので走らない事を決意する。この決断がレースで結果を出すために必要と思う。
7	火		
8	水		
9	木		
10	金		
11	土	エアロバイク40分	焦りを感じつつ足を休める事を最優先にする。
12	日	エアロバイク40分	有酸素能力を維持するため心拍150くらいを意識して。
13	月		
14	火	ウォーキング4km+エアロバイク40分	ウォーキングでの痛みはなくなってきた。
15	水		
16	木	エアロバイク40分×2+Jog1km	朝と夜にエアロバイク。1kmだけゆっくり走ってみる。痛みはかなりマシ。
17	金	Eペース15km(4'50)	15km走ってみる。最初の1kmくらいは違和感があったけど中盤は痛みは大丈夫になってる。
18	土	エアロバイク60分	2日連続走るのは恐怖心があったのでエアロバイク。
19	日		
20	月		
21	火	Eペース10km(4'55)+エアロバイク40分	3日走らなかったのが大丈夫かと思い走ってみる。痛みはない。
22	水	エアロバイク40分	連続ランは避ける。
23	木	Eペース14km(4'50)	少し長めに走る。痛みはない。しかし今月はちゃんとした練習ができていないのでフルマラソン走り切れるのか心配。
24	金		
25	土	エアロバイク40分	有酸素能力の維持。
26	日	ペースランニング18km(4'30)	少し速めに長めの距離を走ってみる。痛みが悪化しないか不安だったが大丈夫。
27	月		
28	火	Eペース14km(4'50)+エアロバイク40分	痛みはない。もうアキレス腱炎が完治したと思える。レース1ヶ月前。あと残りの時間でできる事をやる。
29	水		
30	木		

9月合計距離88km