

| 日付 | 曜日 | メニュー  | 練習のポイント  |
|----|----|---|--|
| 1  | 金  |   |  |
| 2  | 土  | ビルドアップ8km(5'10~3'50)                          | ケガ明けからの初めての4分を切るペースでのラン。痛みはなかったし心肺も衰えてはいない。              |
| 3  | 日  | Eペース8km(4'45)                                 | 疲労回復ラン。  |
| 4  | 月  | Eペース14km(4'45)                                | 有酸素ベースの向上。   |
| 5  | 火  | ビルドアップ22km(5'00~4'20)                         | ケガ明けでの最長距離。まだ心理的には少し不安があるが、痛みはない。                        |
| 6  | 水  |   |  |
| 7  | 木  | エアロバイク40分+ビルドアップ走10km(5'00~4'00)              | 朝練エアロバイク。ビルドアップではキロ4はそこまでつらくは感じない。力を抜いて走る意識。ケガに対する不安はない。 |
| 8  | 金  |   |  |
| 9  | 土  | ビルドアップ14.5km(5'00~3'48)                       | 後半の5kmはキロ4分を切る事を意識して、実際のレースペースに慣れるイメージ。                  |
| 10 | 日  | エアロバイク40分                                     | 疲労回復、心肺機能の維持。  |
| 11 | 月  | 朝Eペース8km(4'50)+夜Mペース走16km(4'10~4'00)          | レースペースに慣れる練習、キロ4を力を抜いて走る事を意識。                            |
| 12 | 火  | 朝Eペース8km(4'50)+昼Eペース18km(4'45)+夜Eペース8km(5'00) | 昨日の疲労が残っている状態で距離を走る練習。                                   |
| 13 | 水  | Eペース8km(4'45)                                 | 疲労抜き。  |
| 14 | 木  | ビルドアップ13km(4'45~3'45)                         | 後半はレースペースから10~15秒速く走る事を意識して、キロ4ペースを楽に感じられるように意識。         |
| 15 | 金  |   |  |
| 16 | 土  | Eペース12km(5'00)                                | 心肺機能の維持。   |
| 17 | 日  |   |  |
| 18 | 月  | 朝10km(4'40)+夜12km(4'36)                       | ペースはあまり考えずに気持ちよく走れるペースで走る。                               |
| 19 | 火  | 閾値走8km(3'46)                                  | レースペースよりも15秒程度速いペースを維持できるか確かめる。なかなか良い感触。                 |
| 20 | 水  | Eペース12km(5'00)                                | 疲労回復ラン。  |
| 21 | 木  |   |  |
| 22 | 金  | Eペース15km(4'50)                                | 心肺機能の維持。   |
| 23 | 土  | 朝E10km(4'45)+夜Mペース12km(4'00~3'50)             | レース前最後のポイント練習。レースペースで力を抜いて走る意識。                          |
| 24 | 日  | 朝Eペース10km(5'20)+夜Eペース10km(4'50)               | 疲労をためないように、軽めのペースで距離を意識。                                 |
| 25 | 月  | Eペース8km(4'45)                                 | 疲労回復ラン。  |
| 26 | 火  | 朝Eペース8km(4'45)+夜Eペース12km(4'50)                | 疲労をためないように、軽めのペースで距離を意識。                                 |
| 27 | 水  | Eペース8km(5'00)                                 | 疲労回復ラン。  |
| 28 | 木  |   | 休足。  |
| 29 | 金  |   | 休足。  |
| 30 | 土  |   | 休足。  |
| 31 | 日  | レース当日   | 金沢マラソン 2時間58分  |

10月合計距離350km