

2021年10月

日付	曜日	メニュー・レース・予定	備考・狙い
1	金	(5kmJOG+ウインドスプリント×2)2セット total10km	有酸素能力維持 体調把握 動画参照 スピード能力の維持
2	土	60'JOG	持久力維持・疲労抜き
3	日	<b>マラソンチャレンジ 30km5'30/km</b>	<b>しっかり走り込みましょう</b>
4	月	REST	休足
5	火	60'JOG	持久力維持・疲労抜き
6	水	(5kmJOG+ウインドスプリント×2)2セット total10km	有酸素能力維持 体調把握 動画参照 スピード能力の維持
7	木	<b>ピラミッド走(1分-5分-1分 total50分)動画参照</b>	<b>感覚的に中強度で追い込みすぎないように行いましょう</b>
8	金	REST	休足
9	土	(5kmJOG+ウインドスプリント×2)2セット total10km	有酸素能力維持 体調把握 動画参照 スピード能力の維持
10	日	<b>15km5'00/km</b>	<b>持久力維持・疲労抜き</b>
11	月	REST	休足
12	火	60'JOG	持久力維持・疲労抜き
13	水	(5kmJOG+ウインドスプリント×2)2セット total10km	有酸素能力維持 体調把握 動画参照 スピード能力の維持
14	木	<b>TG神奈川 日産スタジアム練習会 医科学センター集合 クルーズインターバル2km×3 4'30/km レスト2分</b>	<b>11分サイクルで行いましょう</b>
15	金	REST	休足
16	土	(5kmJOG+ウインドスプリント×2)2セット total10km	有酸素能力維持 体調把握 動画参照 スピード能力の維持
17	日	<b>Saho RUN 42km</b>	<b>3時間30分目標で走ってみましょう</b>
18	月	REST	休足
19	火	REST 治療	休足
20	水	REST	休足
21	木	疲労抜きジョグ6'00/kmよりゆっくり	持久力維持・疲労抜き・ランニングフォームへの刺激 動画参照
22	金	REST	休足
23	土	疲労抜きジョグ6'00/kmよりゆっくり	持久力維持・疲労抜き・ランニングフォームへの刺激 動画参照
24	日	REST	休足
25	月	疲労抜きジョグ6'00/kmよりゆっくり	持久力維持・疲労抜き・ランニングフォームへの刺激 動画参照
26	火	REST 治療	休足
27	水	60'JOG	足が重ければ短めに
28	木	<b>TG神奈川 日産スタジアム練習会 医科学センター集合 ピラミッド走(1分-5分-1分 total50分)</b>	軽めの練習で遊びにきてください
29	金	REST	休足
30	土	疲労抜けていれば大蔵練習会3000m(4'30-4'20"/km)-2000m(4'20-4'10/km)-1000m(4'10/km) REST400mJOG	スピード練習
31	日	61'JOG	疲労抜き