

2021年11月

日付	曜日	メニュー・レース・予定	備考・狙い
1	月	レスト	休足しましょう
2	火	30'JOG(5'00/km)	走りすぎないようにしましょう
3	水	2時間LSD	ゆっくり長く走りましょう
4	木	レスト	休足しましょう
5	金	宿題エクササイズ	バランストレーニングなど 可能なら zoom トレーニングへ
6	土	レスト	休足しましょう
7	日	フォーム練習会+2kmタイムトライアル	フォーム改善とスピード練習を組み合わせさせてみましょう
8	月	レスト	リフレッシュ
9	火	ピラミッド走(1分-5分-1分 total50分)動画参照	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
10	水	60' JOG(6'00/km)	疲労抜きジョグ
11	木	ファルトレク60分	スピード刺激 フォームを大切に走りましょう
12	金	レスト	リフレッシュ
13	土	60'JOG(5'00/km)ウインドスプリント×3	調子を上げるジョグ、フォームに刺激 よく寝ましょう
14	日	20km 4'50/km	スピード持久力強化
15	月	レスト	休足
16	火	ガチユル走2kmTT(4'15/km以内目標)+40分走	5000m への刺激と 30km の後半対策
17	水	60' JOG(6'00/km)	疲労抜きジョグ
18	木	レスト	休足
19	金	30'JOG(5'00/km)ウインドスプリント×3	調整ジョグ、フォームに刺激 よく寝ましょう
20	土	チャレンジナイト5000m 自己ベスト目標	ペーサーについて走りましょう
21	日	実家	疲労抜きジョグ
22	月	実家	休足
23	火	神戸ハーフ 4'30/km目標 積極的に走ってみましょう	余裕度を確認しよう
24	水	60' JOG(6'00/km)	疲労抜きジョグ
25	木	レスト	休足
26	金	30'JOG(5'00/km)ウインドスプリント×3	調整ジョグ、フォームに刺激 よく寝ましょう
27	土	レスト	ご予約あり
28	日	マラソンチャレンジ 30km 5'00/km目標	チャレンジしてみましょう
29	月	レスト	休足
30	火	60'JOG(5'00/km)ウインドスプリント×3	調子を上げるジョグ、フォームに刺激 よく寝ましょう