

2021年12月

日付	曜日	メニュー・レース・予定	備考・狙い
1	水	レスト	休足
2	木	ガチユル走2kmTT(4'10/km以内目標)+40分走	5000m への刺激と 30km 以降の後半対策
3	金	ZOOMトレーニング	身体づくり
4	土	15km走 5'00/km ラスト5km 4'30/km	マラソンの中盤の粘りを意識しましょう!
5	日	60'JOG	持久力維持
6	月	レスト	休足
7	火	60'JOG	持久力維持
8	水	10kmビルドアップ 5'00/km~4'30/km	余裕度をチェックしましょう
9	木	レスト	休足
10	金	60'JOG	持久力維持
11	土	ZOOMトレーニング	身体づくり
12	日	奈良マラソン 3.5目標	
13	月	レスト	休足 疲労抜き
14	火	60'JOG 治療	持久力維持 疲労抜き
15	水	レスト	休足 疲労抜き
16	木	60'JOG	持久力維持 疲労抜き
17	金	ZOOMトレーニング	身体づくり 疲労抜き
18	土	マラソンチャレンジ 20km5'00/km	レースペース走 後半ペース余裕あればペースアップ
19	日	60'JOG	持久力維持
20	月	レスト	休足
21	火	60'JOG	持久力維持
22	水	レスト	休足
23	木	ガチユル走2kmTT(4'10/km以内目標)+40分走	5000m への刺激と 30km 以降の後半対策
24	金	ZOOMトレーニング	身体づくり
25	土	10kmペース走 4'40/km~4'30/km	余裕度をチェックしましょう
26	日	レスト	休足
27	月	40'JOG	持久力維持
28	火	リッキー→前泊	万全に準備しましょう
29	水	ビヨンド サブ3:20	確実にサブ4達成しましょう!
30	木	レスト	休足
31	金	レスト	休足