

2021年1月

日付	曜日	メニュー	練習のポイント
1	金	ジョグ 10km(6'30"/km)	
2	土	ビルドアップ走 15km(6'05"/km)	6'30"→5'05"まで上げるビルドアップ走。
3	日	ジョグ 11km(6'25"/km)	
4	月		
5	火	ジョグ 7km(6'44"/km)	
6	水	ジョグ 8km(6'15"/km)	気持ちいいペースで。最後 1km だけ上げる。
7	木	ペース走 10km(5'10"/km)	極寒と強風の大阪城でペース走。
8	金		
9	土		
10	日	ペース走 24km(5'45"/km)	淀川での 30km 走に参加するも 24km で終了。
11	月	不整地ジョグ 7km(6'39"/km)	脚をほぐすための芝地ジョグ。体幹と腰高を意識する。
12	火	ジョグ 6km(6'28"/km)	
13	水		
14	木	ペース走 15km(5'02"/km)	サウルス練習会。初めて 5'00" ペースで 15km 走れた。
15	金		
16	土	ジョグ 8km(6'21"/km)	
17	日	3時間LSD 25km(7'13"/km)	前週の 30km 走を走り切れなかったので、スタミナ強化のため、足を止めずに 3 時間走り切る練習として。
18	月		
19	火	不整地ジョグ 6.3km(6'32"/km)	ポイント練後の芝地ジョグ。体幹と腰高を意識する。
20	水	ビルドアップ走 8km(5'31"/km 6'15"→4'45"/km)	
21	木		
22	金		
23	土		
24	日	ハーフマラソン「浜寺公園ふれあいマラソン」21km(5'40"/km)	5'10"/km ペースで走り切る目標も、思うように走れず。
25	月		
26	火	ジョグ 8km(5'51"/km)	
27	水	ペース走 10km(5'31"/km)+ジョグ3km	
28	木	ペース走 11km(5'28"/km)	サウルス練習会。5'00"/km でのペース走を目指すも、1km もペース維持して走れず・・・。
29	金		
30	土	ジョグ 4km(5'57"/km)	練習会に参加し、動き作りからのジョグ。
31	日	ハーフ走 21km(5'42"/km)	レースペースで単独ハーフ走。