

2021年2月

日付	曜日	メニュー	練習のポイント
1	月		
2	火		
3	水	ジョグ5km(6'34"/km)	
4	木	ペース走 14km(5'10"/km)+ダウンジョグ	サウルス練習会。5'00"/kmでのペース走を目指すも3kmで離脱。以降は単独で5'15"/km。
5	金		
6	土	ジョグ 8km(5'40"/km)	6'00"/kmでゆっくりジョグ。ラスト1kmは4'50"/kmまで上げた。
7	日	ジョグ15km(6'17"/km)	
8	月	ジョグ 8km(6'26"/km)+流し3本	
9	火	ペース走 5km(5:21/km)+ジョグ4km	
10	水		
11	木	ジョグ 9km(6'39"/km)+流し4本	フォームを指導してもらいながらのジョグ。
12	金	ジョグ 8.5km(5'47"/km)+流し4本	
13	土	ペース走 10km(5'35"/km)	5'30"/km目標でのペース走。
14	日	ジョグ 20km(5'58"/km)	フォームを確認しながら6'00"/km目標でジョグ。
15	月		
16	火		
17	水	不整地ジョグ 6km(6'26"/km)	疲労を感じたので芝地ジョグ。脚の筋肉をほぐすイメージ。
18	木	Mペース走 15km(5'27"/km)+ダウンジョグ2km	練習会でのペース走。いかにマラソンペースで楽に走れるかを意識して走る。
19	金		
20	土		
21	日	30km走(5'46"/km)	5'30"-5'40"目標だったが、思うようにペースを上げられなかった。
22	月		
23	火		
24	水		体調不良のため休み
25	木		体調不良のため休み
26	金	ジョグ 8km(6'00"/km)+流し4本	病み上がりなので様子をみながらジョグ。
27	土	ジョグ 13km(5'46"/km)	
28	日	ビルドアップ走 20km(5'33"/km)	6'00"/kmで5キロ→5'30"/kmで10キロ→5'00"/kmで5キロの設定。18キロ以降はペースを維持できなかった。