

2021年3月

日付	曜日	メニュー	練習のポイント
1	月	ジョグ 8km(6'01"/km) +流し4本	
2	火		
3	水	ジョグ 8km(5'37"/km)	気持ちいいペースで6km ジョグ。最後2km だけペースアップ。
4	木	ペース走 11km(5'13"/km)	サウルス練習会。5'05"/km ペース目標で走り出したが、ペース維持できず。
5	金		
6	土	ジョグ 10km(5'57"/km)	
7	日	ペース走 10km(5'17"/km)	長居公園でフルマラソンの応援をした後、やる気をもらってペース走。
8	月		
9	火	不整地ジョグ 8km(6'18"/km)+流し4本	足とお尻の疲労を抜くために芝地ジョグ。
10	水	ジョグ 6.5km(6'05"/km)	
11	木	刺激入れ1km(4'53"/km)レースペースで3km(5'35"/km)	サウルス練習会。体調が優れず、速めのペースで走るのは1km でおしまい。
12	金		
13	土		
14	日	<b>レース当日「名古屋ウィメンズマラソン」(3:57'31")</b>	<b>5度目のフルマラソンで初のサブ4 達成。自己ベスト(公認記録)を40分ほど更新。</b>
15	月		
16	火		
17	水		
18	木		
19	金		
20	土		
21	日		
22	月		
23	火		
24	水		
25	木		
26	金		
27	土		
28	日		
29	月		
30	火		
31	水		