

2019年9月

日付	曜日	メニュー	練習のポイント
1	日	山登り 12.5km 合計時間3:15	浅機山に登り、サウナへ
2	月	エアロバイク 45分	体力作り
3	火	ジョグ 6.8km 6'35/km	ランステ サウナでリカバリー
4	水	ジョグ 7km 7'02/km	駿府公園周回
5	木	ウォーキング1.3km ジョグ8.75km 6'44/km	駿府公園周回
6	金	休足	
7	土	山登り 12.6km 合計時間2:20	浅機山に登り、サウナへ
8	日	休足	
9	月	エアロバイク55分 ジョグ5.24km 6'49/km ウォーキング3km	駿府公園周回
10	火	休足	
11	水	ジョグ5.1km 6'18/km	駿府公園周回
12	木	休足	
13	金	休足	
14	土	休足	
15	日	休足	
16	月	ジョグ5.1km 7'42/km	ランステ サウナでリカバリー
17	火	ジョグ9.7km 7'04/km	ランステ サウナでリカバリー
18	水	ジョグ8.2km 6'33/km	駿府公園周回
19	木	ウォーキング8km ジョグ2km 6'24	ランステ サウナでリカバリー
20	金	ジョグ12km 6'24/km	駿府公園周回 長く走れるペースで12km
21	土	ウォーキング2km エアロバイク1時間	疲労抜き
22	日	ジョグ4.2km 6'18	公道ラン
23	月	ジョグ6km 6'22/km	ランステ サウナでリカバリー
24	火	休足	
25	水	エアロバイク30分 ジョグ5km 6'15/km ペース上げ10km 5'55/km	駿府公園周回
26	木	ジョグ12km 6'02/km	駿府公園周回 10km+ ラスト2km はペースアップ 5'50
27	金	休足	
28	土	山登り 8km 合計時間2:39	竜爪山に登り、サウナでリカバリー
29	日	休足	
30	月	ウォーキング 11.2km	かなり早歩きで 9'00/km