

2019年10月

日付	曜日	メニュー	練習のポイント
1	火	ウォーキング9km 8' 23/km	駿府公園周回 早歩きウォーク
2	水	ペース走5km 5' 50/km ジョグ5km 6' 27/km ウォーキング3km 9' 55/km	駿府公園周回 5' 50 で5km、休憩を挟みジョグ
3	木	ペース走5km 5' 45/km ジョグ8km 5' 57/km ウォーキング4km 11' 29/km	駿府公園周回 5' 45 で5km、休憩を挟みジョグ
4	金	休足	
5	土	ペース走10km 5' 50/km 山登り6km	朝一で1 ペース走後、浅機山に登りサウナでリカバリー
6	日	休足	
7	月	ウォーキング1.5km 9' 53/km ジョグ2.3km 5' 23/km エアロバイク50分	駿府公園周回 早歩きウォーキング、短距離をスピード上げて走る
8	火	ペース走5km 5' 50/km ジョグ5.7km 6' 07/km	ランステ サウナでリカバリー
9	水	ペース走10km 5' 30/km	駿府公園周回
10	木	ペース走10km 5' 50/km	坂のある場所まで自走し坂トレ
11	金	休足	
12	土	休足	
13	日	ペース走10km 5' 30/km	駿府公園 軽めのジョグで体をほぐす。
14	月	ウォーキング1.5km 13' 33/km	やる気が出ない時はゆっくり歩いて深呼吸をする。
15	火	ジョグ10km 5' 54/km	緩走と急走を繰り返しながら適度に刺激を入れる。
16	水	エアロバイク30分 ビルドアップ走6km 5' 56→5' 37→5' 33→5' 18→5' 14	ビルドアップ
17	木	エアロバイク30分 ペース走6km 5' 25	駿府公園周回
18	金	ウォーキング7km 11' 20/km エアロバイク1時間	駿府公園周回
19	土	ウォーキング8.3km 10' 25/km エアロバイク30分	駿府公園周回
20	日	休足	
21	月	休足	
22	火	ペース走8km 5' 40/km	公道ラン 坂もペースを下げずに走ることを意識
23	水	ペース走10km 5' 30/km	駿府公園周回
24	木	エアロバイク1時間20分	
25	金	休足	
26	土	ウォーキング5.2km 13' 00/km ペース走3.5km 5' 35/km ペース走7km 5' 50/km	
27	日	山登り5km	藤枝 びく石に登りサウナでリカバリー
28	月	ジョグ16km 5' 55/km	緩走と急走を繰り返しながら適度に刺激を入れる
29	火	ジョグ11km 6' 18/km	駿府公園 疲労抜きのアクティブレスト
30	水	ウォーキング2km 13' 21/km エアロバイク20分	
31	木	ウォーキング6km 11' 18/km スピード10km 5' 13/km	駿府公園 全力疾走でラストは4分台まで上げる