

2019年11月

日付	曜日	メニュー	練習のポイント
1	金	休足	
2	土	山登り 合計時間2:30	焼津 満観峰に登る、サウナでリカバリー
3	日	ウォーキング6km 9' 58/km	疲労抜きウォーキング
4	月	休足	
5	火	ペース走15km 5' 30/kmウォーキング5km 10' 51/km	駿府公園周回 ロング走
6	水	ジョグ10km 5' 50/km	駿府公園周回
7	木	ペース走8km 5' 30/km	公道ラン
8	金	ウォーキング5.4km 8' 31/km	疲労抜き
9	土	ペース走8km 5' 30/km	ランステ サウナでリカバリー
10	日	休足	
11	月	ペース走10km 4' 59km	公道ラン 坂道はダッシュで駆け抜ける
12	火	ジョグ8km 5' 36/km	公道ラン
13	水	ウォーキング3km 10' 18/km	疲労抜きウォーキング
14	木	ジョグ10km 6' 06/km	軽めのジョグで体をほぐす
15	金	ペース走7km 5' 40/km	公道ラン
16	土	休足	
17	日	ペース走30km 5' 50/km	レース3週間前のロング走 気持ち良く走れるペースで力を抜きながら走る
18	月	スピード6km 5' 11/km	少し辛い位のペースで、最後の1kmは4' 25まで上げる
19	火	ペース走10km 5' 30/km	ゆるくジョグ
20	水	ジョグ10km 6' 02/km	城北公園周回
21	木	休足	
22	金	休足	
23	土	ペース走10km 5' 30/km	城北公園周回
24	日	山登り	日本平へ登る、サウナでリカバリー
25	月	ジョグ6km 5' 26/km	ランステ サウナでリカバリー
26	火	ジョグ10km 6' 31/km	疲労抜きジョグ 残り1kmだけ5'15に上げて体に刺激を入れる
27	水	ウォーキング2km ジョグ3km 5' 49/km	
28	木	ペース走8km 5' 30/km	駿府公園周回
29	金	ウォーキング1.5km ペース走8km 5' 30/km	公道ラン
30	土	ビルドアップ走5km	駿府公園周回 5' 44→5' 28→5' 25→5' 23→5' 09

2019年12月

日付	曜日	メニュー	練習のポイント
1	日	ペース走6km 5' 20/km	駿府公園周回 最後の1kmで4'55まで上げる
2	月	休足	
3	火	ビルドアップ走5km	駿府公園周回 5' 43→5' 27→5' 25→5' 18→5' 10
4	水	ペース走10km 5' 40/km	残り1kmは全力疾走で4'55に上げる。
5	木	休足	
6	金	休足	
7	土	ジョグ5km 6' 05/km	レース前のゆるジョグ
8	日	クラウンメロンマラソン当日	