

2021年8月

日付	曜日	メニュー	練習のポイント
1	日	24.1 ^{キロ} 合宿2日目 20.36 ^{キロ} 1:27:30	暑い中 20000
2	月	休足	
3	火	スピ鍊16.13 ^{キロ} 2000+1000×3 3'40+3'30	体重オーバーと疲れで設定どおりに走れずでもいい刺激入る
4	水	バイク1時間	
5	木	スピ鍊12.16 ^{キロ} 1分インターバル×7+3000	設定どおりに走れずでもいい刺激入る
6	金	バイク1時間	
7	土	33.18 ^{キロ} 2:43:15 釧路キャンプでロング	涼しい釧路で 30000
8	日	30.01 ^{キロ} 2:37:13 釧路キャンプでロング	涼しい釧路で 30000
9	月	41.09 ^{キロ} 3:56:45	イベントロング
10	火	スピ鍊17.61 ^{キロ} 1000+10000+1000	1000+7000 からジョグにロング疲れ無理せず
11	水	バイク1時間	
12	木	スピ鍊13.04 ^{キロ} (1000+600)×3+1000+600	1週前のロング疲れしっかり走りきる
13	金	バイク36.74 ^{キロ}	
14	土	21.24 ^{キロ} 10,000ペーラン10000ジョグ	まだ疲れがあるも ^{キロ} 4分を意識して
15	日	バイク39.12 ^{キロ}	疲労考慮して休足
16	月	21.26 ^{キロ} 10000ペーラン10000ジョグ	4'54-4'24-4'09-4'16-4'16-4'05-4'05-4'05-3'43
17	火	朝練11.05 ^{キロ} ワクチン2回目	ワクチン接種前に朝鍊
18	水	休足	
19	木	スピ鍊14.41 ^{キロ} (500×3)J700×3+1000	ワクチン接種後も調子良く設定以上に走れいい刺激入る
20	金	休足	
21	土	9.71 ^{キロ} バイク33.6 ^{キロ} 5000記録会17:31	ワクチンか絶不調
22	日	30.67 ^{キロ} 2:29:14	30000 ロング
23	月	バイク34.4 ^{キロ}	
24	火	スピ鍊15.09 ^{キロ} 8000変化走200ごと+1000 42-52で20セット	疲れなく設定以上に走れいい刺激入る
25	水	バイク33 ^{キロ}	松本マラソン中止決定
26	木	スピ鍊18.17 ^{キロ} (2000+1000)×3+1000 3'40-3'25	モチベ低下、設定どおりに走れずでもいい刺激入る
27	金	バイク35 ^{キロ}	
28	土	31.68 ^{キロ} 2:47:09	ダラダラとロング 30000
29	日	31.01 ^{キロ} 3:07:27	ダラダラとロングジョグ 30 ^{キロ}
30	月	休足	
31	火	スピ鍊20.6 ^{キロ} 1000×12(J200)3'30×12	疲れなく設定以上に走れいい刺激入る

合計408.1km