

2021年9月

日付	曜日	メニュー	練習のポイント
1	水	バイク36.3キロ	
2	木	スピ鍊10.78キロ 5000TT17分25秒	8月の疲れが残るもしっかり走る
3	金	休足	長井マラソンも中止決定モチベーション低下
4	土	小屋ボラ	
5	日	30.83キロ2:38:4	のんびりロング 30 キロ
6	月	バイク34.7キロ	
7	火	スピ鍊14.93キロ1000+5000+300×5 3'20+4'00-3'50-3'40-3'30-3'20+1'40	土曜、月曜足で調子は上向き設定以上に走れいい刺激入る
8	水	バイク36.0キロ	
9	木	スピ鍊14.01キロ(1000+600)×3+3000 3'40-2'00×3+11'00	設定以上に走れいい刺激入る
10	金	バイク37.0キロ	
11	土	クロカン16.22キロバイク36.0キロ	森林公園を 16.22 キロ
12	日	20.42キロバイク36.3キロ 20000ペーラン	5キロの上りと下りを2往復ペースキロ4分27秒
13	月	バイク37.3キロ	
14	火	スピ鍊14.73キロ 500×12(J200)1分40秒	設定以上に走れいい刺激入る
15	水	休足	富山マラソンから開催の運営方針発表でモチベーション上がる
16	木	スピ鍊13.45キロ 600×5(J400)+3000 2分×5+3'25	調子は上向き設定以上に走れいい刺激入る
17	金	バイク34.4キロ	
18	土	休足	
19	日	30000ペーラン2:04:50 35.48キロ	東京でキロ4分30,000も暑くて失敗
20	月	12.24キロ1:12:56	疲労抜きジョグ
21	火	スピ鍊16.38キロ 2000×4+1000×2 3'45-3'30+3'25	無理せずフォームを意識して走る
22	水	休足	
23	木	スピ鍊17.67キロ 1000+10000bup+1000	30000 疲れかダメなりにフォームを意識してしっかり走る
24	金	休足	
25	土	10キロペーラン23.18キロバイク37.45キロ	10000ペーランキロ4分6秒+ジョグ10000
26	日	クロカン23.04キロ	気分転換森林公園を20キロ
27	月	休足	
28	火	スピ鍊14.78キロ 500×3+7000 1'40×3+3'45	疲れが抜け設定以上に走れいい刺激入る
29	水	ジョグ14.07キロ	疲労抜きジョグ
30	木	スピ鍊17.07キロ 1000×5(J=200)設定は3分30秒	無理せずフォームを意識、設定どおりに走れずでもいい刺激入る

合計309.3km