

2021年10月

日付	曜日	メニュー	練習のポイント
1	金	休足	
2	土	10,000ペーラン33.86キロ	10,000 キロ 4 分、午後からランイベント
3	日	イベント4.94キロ	
4	月	朝練13.04ジョグ	疲労抜きジョグ
5	火	スピ鍊13.73キロ2000×3+1000+500	フォームを意識してしっかり走る
6	水	トレミ30分バイク1時間	疲労抜きジョグ
7	木	スピ鍊13.49キロ 500×10 (J=200) 設定は95秒	フォームを意識してしっかり走る
8	金	休足	
9	土	10,000ペーラン23.21キロ	下り 5000 と上り 5000 キロ4分 10000 ペーラン、ジョグ 10000
10	日	23.37キロジョグ	疲労抜きジョグ
11	月	休足	
12	火	スピ鍊15.63キロ 2000×3+1000×3	3' 45-3' 35、3' 40-3' 30、3' 40-3' 30 3' 30 設定以上に走りきる
13	水	バイク1時間	
14	木	スピ鍊15.08キロ 800×10 (J=200)	2分 44 秒から40秒へ上げる、上げたペースで最後まで走りきる
15	金	休足	
16	土	休足	
17	日	30000ペーラン	松戸で30キロエントリーキロ4分を目標も荒れた天候の為弾き返される
18	月	休足	
19	火	トレッドミル14.19キロ	雨でトレミ1時間最後はしっかり上げて終了
20	水	バイク1時間	
21	木	トレッドミル14.94キロ 1時間24℃	富山マラソン暑さ対策
22	金	休足	
23	土	ジョグ15.79キロ 4' 59	天候みて無理なくジョグ
24	日	25.17キロペーラン20キロ ペース4' 14	5キロ下りと上りを2往復、上りでしっかりペースを維持する
25	月	休足	
26	火	スピ鍊16.25キロ 2000+7000ビルド+1000 4' 26-4' 20-4' 06-3' 55-3' 41-3' 30-3' 20+3' 12	ビルドアップ最後は全力で走る
27	水	休足	
28	木	トレッドミル11.87キロ 1時間24℃	富山マラソン暑さ対策
29	金	休足	
30	土	記録会5000m17分03秒 後ペーラン10キロ	記録会 5000m富山マラソンにあわせる為、最後はあまり力入れずに
31	日	ジョグ12.17キロ	前日の疲労抜きジョグ

合計327.4km

2021年11月

日付	曜日	メニュー	練習のポイント
1	月	休足	
2	火	スピ鍊16.57キロ 5000+3000+1000+500 3'40-3'30-3'20-1'35	最後のスピ 練フォームを意識して無理せず
3	水	トレッドミル40分24℃	富山マラソン暑さ対策と疲れが残らない程度に
4	木	休足	
5	金	休足	
6	土	休足	
7	日	レース当日	当日調子で決めるも、イメージはキロ3分55秒でどこまで行けるか!ペースダウンしても4分5秒を維持できるか!