

2021年10月

日付	曜日	メニュー	練習のポイント
1	金		
2	土	ジョグ。4km	短時間でサクッと。
3	日	ジョグ。4km	短時間でサクッと。
4	月	ジョグ+ペース走。合計10km。	気持ちよくレースペースで走る。軽く息が上がる程度まで上げてフィニッシュ
5	火		
6	水	坂ダッシュ 往復1km ×3本 +ジョグ。合計8km	上り坂で心肺を追い込む、筋力アップ。
7	木	10kmジョグ	
8	金	5kmジョグ	無理せず
9	土		
10	日	20km走	1km5分ペース。少し速めのジョグ
11	月	バイク60km+ラン5km	バイクで脚を使った後の疲労状態で走る
12	火	街ラン10km	ゆっくりグループラン
13	水	ジョグ。7km	キロ6
14	木		
15	金		
16	土	帰省ラン 27km	東村山の実家までロング走（キロ5～6）
17	日	ペース走 ハーフ	レースペースでハーフマラソン。平均ペース キロ4：09。2日連続で負荷をかける
18	月		
19	火		
20	水	変化走。計16km。4:30～3:50	
21	木		
22	金		
23	土	野沢スパトレイル出走 24km	3時間9分。登りでもハイペースを維持する
24	日		
25	月	10kmジョグ。	疲労抜きジョグ
26	火		
27	水	街ラン17km	グループラン
28	木	10km	
29	金	ペース走10km	
30	土		
31	日	大阪城9kmジョグ	グループラン

合計236km