

初心者A～B共通クラス

月日	曜	大阪まで	メニュー	備考
10月1日	月	55	おやすみ	
10月2日	火	54	ジョギング60分	
10月3日	水	53	おやすみ	
10月4日	木	52	ジョギング60分	
10月5日	金	51	おやすみ	
10月6日	土	50	持続走10km 一定のペースを心がける練習	呼吸は楽に出来るし会話も大丈夫な速さ。 普段のジョギングペースより少し速いくらいが理想的 例)ジョグ10kmが7分で大丈夫なら6分40秒くらい 8分がジョグなら7分40や30秒
10月7日	日	7週間前	LSD100分	二日連続で一つのポイントメニューと考える
10月8日	月	48	おやすみ	
10月9日	火	47	ジョギング60分	
10月10日	水	46	おやすみ	
10月11日	木	45	ジョギング60分	
10月12日	金	44	おやすみ	
10月13日	土	43	持続走10km 一定のペースを心がける練習	注意事項は6日と同じ
10月14日	日	6週間前	LSD120分	二日連続で一つのポイントメニューと考える
10月15日	月	41	おやすみ	
10月16日	火	40	ジョギング60分	
10月17日	水	39	おやすみ	
10月18日	木	38	ジョギング60分	
10月19日	金	37	おやすみ	
10月20日	土	36	持続走15km 一定のペースを心がける練習	注意事項は6日と同じ
10月21日	日	5週間前	LSD90分	二日連続で一つのポイントメニューと考える
10月22日	月	34	おやすみ	
10月23日	火	33	ジョギング60分	
10月24日	水	32	おやすみ	
10月25日	木	31	ジョギング60分	
10月26日	金	30	おやすみ	
10月27日	土	29	おやすみ	
10月28日	日	4週間前	ハーフマラソンレースもしくは20kmタイムトライアル	ハーフマラソン2時間30分から3時間くらい もしくは20km2時間20分から2時間40分くらい
10月29日	月	27	おやすみ	
10月30日	火	26	ジョギング60分	
10月31日	水	25	ジョギング60分	

今月のポイント

7時間以内完走と言っても実際は6時間30分以内程度の実力は備えなければならない

今月から自分のペースを確認しながら走る持続走とゆっくり走るLSDを出来る限り抱き合わせのセットメニューとする。

このクラスが走力アップするには練習頻度が増えることが有効な手段です。

速さよりも走る日の回数や走る時間をゆっくりでも長くとることが効果的です。

土曜と日曜のメニューは入れ替えしてもいいので出来るだけ二日連続で続けて行うことが効果を生みます。

タイムトライアルと言うのは模擬レースと同じです。いきなりダッシュせず主観強度12→13→14と上げていくイメージで走りましょう。