

初心者C(4:30~5:00)

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	ジョグ60分	
10月3日	水	53	ペース走6km ペース走の前後にウォーミングアップとダウンジョグ2km	少し呼吸が弾む、少しキツイ感じはするけれど頑張れる状態
10月4日	木	52	おやすみ	
10月5日	金	51	おやすみ	
10月6日	土	50	ジョグ60分	
10月7日	日	7週間前	持続走12km 持続走の前にウォーミングアップでジョグ1km 持続走の後にダウンジョグ1km	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6分30秒で大丈夫なら6分くらい 7分がジョグなら6分30秒くらい
10月8日	月	48	ジョグ60分	二日連続で一つのポイントメニューと考える
10月9日	火	47	おやすみ	
10月10日	水	46	おやすみ	
10月11日	木	45	ペース走6km 3日と同じ	少し呼吸が弾む、少しキツイ感じはするけれど頑張れる状態
10月12日	金	44	おやすみ	
10月13日	土	43	持続走15km	注意事項は7日と同じ
10月14日	日	6週間前	LSD120~180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	ジョグ60分	疲労確認と翌日のために脚慣らし
10月17日	水	39	ペース走6km 3日と同じ	少し呼吸が弾む、少しキツイ感じはするけれど頑張れる状態
10月18日	木	38	おやすみ	
10月19日	金	37	おやすみ	
10月20日	土	36	持続走15km	注意事項は7日と同じ
10月21日	日	5週間前	LSD120~180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	ジョグ60分	疲労確認と翌日のために脚慣らし
10月24日	水	32	ペース走6km 3日と同じ	少し呼吸が弾む、少しキツイ感じはするけれど頑張れる状態
10月25日	木	31	おやすみ	
10月26日	金	30	ジョグ30分	
10月27日	土	29	おやすみ	
10月28日	日	4週間前	20km タイムトライアル もしくはハーフマラソンレース	ハーフマラソン2時間07分から2時間30分くらい もしくは20km2時間ちょうどから2時間20分くらい
10月29日	月	27	おやすみ	
10月30日	火	26	ジョグ30分	
10月31日	水	25	ペース走6km 3日と同じ	少し呼吸が弾む、少しキツイ感じはするけれど頑張れる状態

今月のポイント

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。
水曜日にペース走を取り入れましょう。運動主観強度目標は14くらい。快調、でも少しキツイ。タイムは持続走よりも速い。
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。