

初心者D(3:59~4:30)

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 4分50~5分30秒/km→右の感覚でペース(速さ)は変わる	快調に感じるペースで走る練習 呼吸はやや弾むくらいが理想
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	LSD120~180分	
10月7日	日	7週間前	持続走15km 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 6分~6分20秒/km程度で鼻呼吸もできるくらい
10月8日	月	48	ジョグ60分	
10月9日	火	47	おやすみ	
10月10日	水	46	ペース走8km 4分50~5分30秒/km→右の感覚でペース(速さ)は変わる	快調に感じるペースで走る練習 呼吸はやや弾むくらいが理想
10月11日	木	45	おやすみ	
10月12日	金	44	おやすみ	
10月13日	土	43	持続走20km	注意事項は7日と同じ
10月14日	日	6週間前	LSD120~180分	
10月15日	月	41	おやすみ	
10月16日	火	40	ジョグ30分	
10月17日	水	39	ペース走8km 4分50~5分30秒/km→右の感覚でペース(速さ)は変わる	快調に感じるペースで走る練習 呼吸はやや弾むくらいが理想
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25km	注意事項は7日と同じ
10月21日	日	5週間前	ペース走10~12km 5分/km	
10月22日	月	34	おやすみ	
10月23日	火	33	ジョグ60分	
10月24日	水	32	ペース走6km 4分50~5分30秒/km→右の感覚でペース(速さ)は変わる	快調に感じるペースで走る練習 呼吸はやや弾むくらいが理想
10月25日	木	31	おやすみ	
10月26日	金	30	1km(400mジョグ)×2 4分45-4分30秒 400mジョグ3分 ウォーミングアップとクールダウンは必要	心肺刺激
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1時間51分から2時間くらい もしくは20km1時間45分から1時間53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8km 5分00~15秒/km→右の感覚でペース(速さ)は変わる→	快調に感じるペースで走る練習 呼吸はやや弾むくらいが理想

今月のポイント

サブフォーに向けては5分40秒平均と言う高いスピード維持能力が求められます。

タイムと言う指標を目標強度内で走り終わられることが大きな課題になります。

持続走もロングの領域へ。25kmから最終的に30km走が出来ていくくらいまでなのが理想的。

量も質もアップするのがこのクラス、食事(栄養面)や脚のケア(ストレッチやマッサージ)、補強(筋トレ)に対する意識を高めましょう

タイムトライアルと言うのは模擬レースと同じです。ウォーミングアップを行い呼吸がコントロール出来る速さから入るといいでしょう。