

初心者A～B共通クラス（6時間以内完走の走力を目指す）

月日	曜		メニュー	備考
11月1日	木	24	スクワット50回・ヒップリフト20～30回	
11月2日	金	23	スクワット50回・ヒップリフト20～30回	
11月3日	土	22	ジョギング60分	
11月4日	日	3週間前	持続走20km走 8分/km	給水休憩込で20km走れることを確認する※ランバディ練習会は持続走を行います
11月5日	月	20	スクワット50回・ヒップリフト20～30回	
11月6日	火	19	スクワット50回・ヒップリフト20～30回	
11月7日	水	18	ジョギング60分	
11月8日	木	17	スクワット50回・ヒップリフト20～30回	
11月9日	金	16	スクワット50回・ヒップリフト20～30回	
11月10日	土	15	ジョギング60分	
11月11日	日	2週間前	LSD180分	給水休憩込で20km走れることを確認する
11月12日	月	13	スクワット50回・ヒップリフト20～30回	
11月13日	火	12	スクワット50回・ヒップリフト20～30回	
11月14日	水	11	ジョギング60分	
11月15日	木	10	スクワット50回・ヒップリフト20～30回	
11月16日	金	9	スクワット50回・ヒップリフト20～30回	
11月17日	土	8	ジョギング60分	
11月18日	日	1週間前	ペース走15km 8分/km	15km走れることを確認する
11月19日	月	6	スクワット50回・ヒップリフト20～30回	
11月20日	火	5	スクワット50回・ヒップリフト20～30回	
11月21日	水	4	ジョギング60分	
11月22日	木	3	おやすみ	
11月23日	金	2	おやすみ	
11月24日	土	1	おやすみ	
11月25日	日		大阪マラソン	

今月のポイント

6時間以内完走はペースとしては1km8分30秒。ただし給水、給食、トイレ等のロスタイムを見込むと1km8分で20km走れることを2週間前までに確認する事。

今月だけは土曜日曜に二日連続で走る時間を努力して作りましょう。

レース前三日間にいくら詰め込んでもレースに有効な手立てとはなりません。

走れない分を太ももの前とお尻、太ももの裏、この三か所を筋トレで鍛えましょう。

