

初心者C(4時間30分～5時間以内完走を目指す)

月日	曜		メニュー	備考
11月1日	木	24	ジョギング60分	
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	LSD120分	トータル15km位給水休憩込で走りましょう
11月4日	日	3週間前	持続走20km走 呼吸が乱れず会話ができるペースをキープ	※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	ジョギング60分	
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	ペース走10km	話しかけられても自分から会話する余裕がないくらいのペース
11月11日	日	2週間前	LSD180分	※ランバディ練習会は試走を行います
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	ジョギング60分	
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	ペース走10km	※ランバディ練習会はペース走を行います
11月18日	日	1週間前	LSD120分	トータル15km位給水休憩込で走りましょう
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	ジョギング60分	
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

このクラスはハーフマラソンが2時間20分程度までで走れた人が取り組めるメニューです。

土曜と日曜を使い効率的に走力向上を目指します。

持続走は1km6分30秒に対してどれだけ余裕が保てるか？。ペース走は6分から6分10秒でどこまで呼吸の荒さを抑えられるかがポイント。

レース前最後の三日間ははやる気持ちを抑えて力を充電しましょう。