

初心者D(3時間59分～4時間30分以内完走を目指す)

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30km走 6分/km カのある人はビルドアップ	※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	ジョギング60分	
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 5分10～20秒/km	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	ジョギング60分	
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 5分10～20秒/km	※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	ジョギング60分	
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

サブフォーの条件としての目安はハーフマラソン1時間53分以内程度までの人。

三週間前に行く持続走30kmは今までの走り込みの成果を問うもの。20km以降の股関節から下の重さを経験することも本番に向けての学習です。

30km走を20kmまでをキロ6分、25kmまでをキロ5分40秒、ラスト5kmを5分20秒ペースで最後まで会話可能ならサブフォーの可能性大です。

ペース走はどうしても速く走りたくなりますが速すぎて疲れ切って翌日の練習が出来ないようでは意味がありませんから注意してください。

平日ジョグにプラス時間的余裕がある人は筋トレも4日前まで継続しましょう。