

10月のトレーニング例

	月	火	水	木	金	土	日
A	70～80分 jog 後半徐々にpace up	60～70分間走 スピードに変 化をつけて		50～60分 jog + 2 km pace run		18～25 km走 無理のないpace で	
B	60～70分jog 後半、ややペースを 上げる	50～60分間走 スピードに変 化をつけて		50～60分 jog 間に10分程度の pace runをはさむ		14～20 km走 無理のないpace で	
C	50～60分 jog 後半、ややペースを 上げる	30～40分間走 スピードに変 化をつけて		50～60分 jog		12～15 km jog 無理のないpace で	
D	20分walk + 20分 jog + 10分walk	60分walk		20分walk + 20分 jog + 10分walk		20分walk + 25分 jog + 20分walk	

注意点

全体: その前のトレーニングの疲れがひどく残っている場合は、練習量を減らしましょう。

できるだけ、涼しい時間帯を選んでトレーニングを行ないましょう。

吸水をこまめにしましょう。

もし、時間と体力に余裕があるようでしたら、時には、トレーニング以外にも、1～2時間 (ウォーク、水泳、サイクリングなどで) ゆったりと体を動かす続けるような運動を行ってください。

上り坂を走るのが苦手な方は、意識して起伏のあるコースを走るか (上りも下りも一定のリズムで走る)、補強運動を積極的に行ってください。

A & B: pace runでは、目標とするマラソンのペース、あるいはそれをやや上回るペースで走りましょう。

土曜の距離走では、無理のないペースで走りましょう。

C: 徐々に走行距離と練習日数を増やしましょう。

時々、レースペースを意識して走りましょう。

D: 徐々に、jogの時間を伸ばしましょう。

1 km 10分程度をメドに走りましょう。それでも苦しいようでしたら、ペースを落としてください。

可能ならば、水泳やサイクリングも取り入れましょう。

