

# 10月練習メニュー

〇〇様

(仮)目標タイム:フルマラソン4時間 大会:青島太平洋マラソン

※1日1回練習形式で組んでいます。1日2回練習できる際は、30分～60分で無理なくジョグで大丈夫です。週2回練習形式など内容は個別で変わります。大会結果の保証はできかねます。

		練習内容	目的	気をつけるポイント・走り方	
10月1日	(火)	ポイント練 15kmペースアップ走 or 1km×10 1km 6分前後～	実践スピード	10月は走り込み(距離を走りたい)時期です。1km走も設定は余裕をもってOK。	
10月2日	(水)	30分～60分ジョグ	持久力UP	ペースは遅くていいのである程度走れると理想的。1か月かけて走り込みましょう。	
10月3日	(木)	30分～60分ジョグ 軽くダッシュ×3	基礎強化、調整	ジョグ終わりにすこしダッシュをいれて刺激をいれて動きを軽く。	
10月4日	(金)	調整 40分ジョグ	体調確認	疲労感が大きい場合は完全休養でも。週末の練習にあわせる形で。	
10月5日	(土)	ポイント練 20km～25km距離走 6分/km～5分30秒/km	実践持久力up	可能であれば複数人でおこなると体への負担減。一人の際はペースはムリに追わずに、しっかり走り切ることが重要。体調や天候により日曜とのスライドできると良い。	
10月6日	(日)	休養 30～40分リラクソジョグ			
10月7日	(月)	休養 完全休養 or 40分ジョグ	疲労回復		
10月8日	(火)	40分ジョグ 軽くダッシュ×4	基礎強化、調整	翌日動くように、短いダッシュをいれておく。	平日ポイント練習は天候体調によりスライドして、極力走りやすい環境で
10月9日	(水)	ポイント練 800m×6～8本 4分20～25秒前後目標	実践スピード	実践ペースかそれより少し早いくらいで、本数は体調で調整。	
10月10日	(木)	40分～70分ジョグ	持久力UP	前日の練習の疲労をみつつ、できれば少しながめに走りたい。	
10月11日	(金)	完全休養 or 40分ジョグ	疲労回復		
10月12日	(土)	調整 30分ジョグ 軽くダッシュ×3	体調調整	大会への調整のイメージで、翌日へ繋がる体の動きをイメージ。	
10月13日	(日)	ポイント練 5km×2 目標 5分40秒/km 28'20秒	レース前最終追い込み	天候や体調により日にちスライド。この練習でしっかり追い込む。余裕あれば2本目はペースアップOK。1本目はもし余裕があっても設定を守りましょう。2本トータルで追い込みたい。	
10月14日	(月)	完全休養 or 30分ジョグ			
10月15日	(火)	40分ジョグ 軽くダッシュ×3	体調調整		
10月16日	(水)	ポイント練 400m or 300m×5～8	大会前刺激練習	ここで大事なのは、大会で走るペースより確実に速いペースで走ること！間は休憩多めでもOK。	
10月17日	(木)	調整 30分～60分ジョグ	持久力UP	前日の練習の疲労をみつつ、できれば少しながめに走りたい。	
10月18日	(金)	調整 30分～40分ジョグ 軽くダッシュ×3	基礎強化、調整	動きの確認をしながら軽く動かす程度。	
10月19日	(土)	調整 20分～30分ジョグ or 完全休養	体調調整	ムリに走らなくても大丈夫。しっかり食べて、しっかり睡眠。	
10月20日	(日)	レース <b>ハーフマラソン出場</b>	実践動作確認	失敗してもOK！今の状態で最初の5kmと最後の5kmでどう身体が動くかは意識して、楽しく全力で！	
10月21日	(月)	休養 完全休養 or 30分ウォーク	疲労回復	足の状態を確認しながら軽く動かせればうごくかすとい。筋肉痛強い場合無理しない	
10月22日	(火)	休養 30分～60分スロージョグ かるくダッシュ×3	休養・状態確認	リラクソジョグ、疲労度を見て、この日まで休養もあり。	
10月23日	(水)	ポイント練 30分ジョグ(徐々にペースアップ) 200m×6本	疲労抜き刺激	あえて刺激をいれることで、次の練習でスムーズに動くようになる。200mはムリは禁物。	
10月24日	(木)	休養 完全休養 or 30分ジョグ	疲労回復	ここまでで、大会に疲労を完全にとるイメージ、ここまでで治療院などにいけるとより良い。	
10月25日	(金)	40分ジョグ	基礎強化、調整		
10月26日	(土)	ポイント練 120分～150分LSD	筋持久力UP	ゆっくり、会話できるくらい余裕のペースで、じわっと筋肉を使う。じっくり長く	
10月27日	(日)	休養 完全休養 or 他のスポーツ or サイクリング等	積極的休養	同じ動きの繰り返しで同じ筋肉が疲労している為、余裕があれば違うスポーツでリラックス！	
10月28日	(月)	休養 40分ジョグ	調整		
10月29日	(火)	60分ジョグ	基礎強化、調整	一カ月の走行距離が分かってくるので、余裕あればすこし距離を稼ごう。	
10月30日	(水)	ポイント練 12kmペースアップ走+(3分休憩)1km×1	スピード持久力	ペースアップ走で自分の限界までペースを上げる。プラス1kmは5分30秒以内目標でチャレンジ！	
10月31日	(木)	休養 完全休養 or 40分ジョグ	疲労回復		