

2023年11月

つくばマラソンに向けて

日付	曜日	主要行事	期分け	練習内容	備考
11月3日	金	文化の日		jog	
11月4日	土	千葉県中学駅伝@柏の葉		ビルドアップ走	
11月5日	日	全日本大学駅伝		20km変化走（5km毎変化）	長めに走っておく
11月6日	月		仕上げ ①	Rest	
11月7日	火			easy jog	
11月8日	水			午前（3km+2km）×2set ナイト 1km×3（テンポよく）+8km走（RP）	走りの切れを維持する
11月9日	木			easy jog	
11月10日	金			Rest	
11月11日	土			ビルドアップ走	ヒルトレも入れてみる
11月12日	日			【A】10～20km（RP）※一定ペース 【B】5km×2-3（ハーフBest）※R=1kmjog	RP＝レースペースの略 R＝Restの略
11月13日	月		仕上げ ②	Rest	
11月14日	火			easy jog	
11月15日	水			午前 1kmハイペース+（休みを入れずに） 10～15km走（調整しないハーフ）	レース出のスタートダッシュに対応
11月16日	木			long jog	脚力維持
11月17日	金			Rest	
11月18日	土			ファルトレク（1分速×15本）	やり過ぎない、良い感じで
11月19日	日			【A】10km（RPまたはやや速め） 【B】5km×2（ハーフBest）※R=1kmjog	先週【A】の場合は【B】 同じく【B】の場合は【A】
11月20日	月		最終調整	Rest	散歩など
11月21日	火			60-90'jog	長めにゆっくり（脚力維持）
11月22日	水			3-5km（調整しないハーフ）	
11月23日	木	大田原マラソン		easy jog	
11月24日	金			Rest	
11月25日	土			easy jog	
11月26日	日	つくばマラソン		残り1/3の距離（28km）以降が本当のレース	
11月27日	月		積極的 休養	Rest	レースの反省
11月28日	火			Rest	次への課題
11月29日	水			L.S.D.	ナイト練は爆弾ハンバーグ屋さんへ
11月30日	木			easy jog	
12月1日	金			easy jog	
12月2日	土				
12月3日	日	三浜駅伝		L.S.D.またはファルトレク	いい汗を流す。スピード不要