

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			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