

期分け	預日数	日付	曜日	メニュー	備考
	158	6月19日	WED	11km変化走	心地よく速く
	157	6月20日	Thu	Easy jog	
	156	6月21日	Fri	Easy jog	
	155	6月22日	Sat	ビルドアップ	
	154	6月23日	Sun	ファルトレク80'	時間をこなす
	153	6月24日	Mon	Rest	
	152	6月25日	Tue	Easy jog	
	151	6月26日	Wed	20km	楽なペースで走ると（長く走れるペース）
	150	6月27日	Thu	Rest	
	149	6月28日	Fri	Easy jog	
	148	6月29日	Sat	Hill	脚づくり①
	147	6月30日	Sun	Long run	気分などが良い、気持ちよく走る時間×2倍
	146	7月1日	Mon	Rest	
	145	7月2日	Tue	Easy jog	
	144	7月3日	Wed	1km×10	快調に、テンポよく、各場のタイムと比較しない
	143	7月4日	Thu	Rest	
	142	7月5日	Fri	【前半】芝生インターバル+30km走	涼しい環境で楽なペースで
	141	7月6日	Sat	【前半】トラックでインタバル+30km走	途中変化をつけて
	140	7月7日	Sun	【前半】30km走	早朝に長く
	139	7月8日	Mon	Rest	
	138	7月9日	Tue	Easy jog	
	137	7月10日	Wed	1.5-2km×8	距離が長くなるけど7/3のペースで
	136	7月11日	Thu	Rest	
	135	7月12日	Fri	Easy jog	
	134	7月13日	Sat	Hill	脚づくり②
	133	7月14日	Sun	ファルトレク75'	スピードをあげる走りをおれないために
	132	7月15日	Mon	Rest	
	131	7月16日	Tue	Hill	脚づくり③
	130	7月17日	Wed	1.5-2km×8	7/10と同じかやや速く
	129	7月18日	Thu	Rest	
	128	7月19日	Fri	Easy jog	
	127	7月20日	Sat	Hill	脚づくり④
	126	7月21日	Sun	90'変化走	長く走る
	125	7月22日	Mon	Rest	
	124	7月23日	Tue	Easy jog	
	123	7月24日	Wed	Long run(筑波山・つづじが丘)	標高600m木陰で走りやすい
	122	7月25日	Thu	Rest	
	121	7月26日	Fri	Easy jog	
	120	7月27日	Sat	Hill	脚づくり⑤
	119	7月28日	Sun	ビルドアップ	切り替える
	118	7月29日	Mon	Rest	
	117	7月30日	Tue	ビルドアップ	
	116	7月31日	Wed	10'マイル走	
	115	8月1日	Thu	Rest	
	114	8月2日	Fri	Easy jog	
	113	8月3日	Sat	Hill	脚づくり⑥
	112	8月4日	Sun	1km×15	リカバリーを工夫しながら動き続ける
	111	8月5日	Mon	Rest	
	110	8月6日	Tue	Easy jog	
	109	8月7日	Wed	ファルトレク	
	108	8月8日	Thu	Easy jog	
	107	8月9日	Fri	Rest	
	106	8月10日	Sat	Easy jog	
	105	8月11日	Sun	【前半】30km走	30kmの走り方を思い出す。8/25につなげる
	104	8月12日	Mon	Rest	
	103	8月13日	Tue	Easy jog	
	102	8月14日	Wed	Long jog	
	101	8月15日	Thu	Rest	
	100	8月16日	Fri	L.S.D.	
	99	8月17日	Sat	Hill	脚づくり⑦
	98	8月18日	Sun	5km×2+3	6月16日実施と同じくらい、または少し速く
	97	8月19日	Mon	Rest	つづばに向けてキックアップの日
	96	8月20日	Tue	Hill	
	95	8月21日	Wed	1km×10本	淡々と、継続して走る
	94	8月22日	Thu	Easy jog	翌日も走っておく
	93	8月23日	Fri	Long jog	長くもゆっくり
	92	8月24日	Sat	Hill	たっぷり40~60分間
	91	8月25日	Sun	Long run	2~3時間（サブ3で5ペース）
	90	8月26日	Mon	Rest	
	89	8月27日	Tue	Rest	初めて調子を崩せる
	88	8月28日	Wed	Long run	2時間（サブ3で5.00、サブ4で5.20）
	87	8月29日	Thu	Easy jog	
	86	8月30日	Fri	Rest	
	85	8月31日	Sat	ビルドアップ	ジョグ→快調に→翌日のペースで10分ほど
	84	9月1日	Sun	20km	レースペース（サブ3で4.20、サブ4で4.50）

Hillヒルトレーニング：足上げ、バウンディング、下り坂など10~30分間行う。前後のジョグを含め60~90分のトレーニング。着地の時に足首と股関節を動かすための十分な効果よりフォーム完成、腰が落ちた（引けた）フォーム、姿勢が良くないフォーム、レース後半で失速する方は週1~2回は実施してみる。
 気持ちが悪くないときは起伏走をジョグでも良い（上り下りでペース変化してみる）

Easy jog=軽めのジョギング：心拍数120回程度の低負荷のジョグ。芝生など足腰に負担が少ない路面を選ぶといい。時間にして30~60分程度。

Long jog=無理なく走れる時間の2倍の時間を目安（60分が無理なく走れるという場合は2時間ということ）。距離走より大事！！

テンポ走（Tempo run）=L.Tペース前後のリラックス快調走。心拍数140~150で開始一定ペースで。後半上げすぎず時計と競走しないようにする。次の日もジョグ出来ること。

期分け	預日数	日付	曜日	メニュー	備考
	83	9月2日	Mon	Rest	
	82	9月3日	Tue	Easy jog	
	81	9月4日	Wed	森井式ファルトレク105分	1分速+30分ジョグを70セット！精神鍛錬 Average サブ3で4.15、サブ4で5.30
	80	9月5日	Thu	Rest	
	79	9月6日	Fri	L.S.D.	
	78	9月7日	Sat	ファルトレク	軽めに
	77	9月8日	Sun	モーニング流変化走24km	1km毎変化（Average サブ3で4.15、サブ4で5.30）
	76	9月9日	Mon	Rest	
	75	9月10日	Tue	Easy jog	
	74	9月11日	Wed	L.S.D.	
	73	9月12日	Thu	Rest	
	72	9月13日	Fri	Easy jog	
	71	9月14日	Sat	Hill	
	70	9月15日	Sun	モーニング流変化走24km	2km毎変化（Average サブ3で4.15、サブ4で5.30）
	69	9月16日	Mon	Rest	
	68	9月17日	Tue	Hill	強い込み過ぎない
	67	9月18日	Wed	レベティション10km+5km	力を引き出す（金力の98%）
	66	9月19日	Thu	L.S.D.	翌日も気持ちよく
	65	9月20日	Fri	Rest	
	64	9月21日	Sat	ビルドアップ	
	63	9月22日	Sun	30km走、または森井式ファルトレク105分	30km走（サブ3で4.30、サブ4で5.60）
	62	9月23日	Mon	Rest	
	61	9月24日	Tue	Easy jog	
	60	9月25日	Wed	1km×10	快調に（サブ3は3.50、サブ4は4.50）
	59	9月26日	Thu	L.S.D.	
	58	9月27日	Fri	Rest	
	57	9月28日	Sat	Hill	40-60分間、長めに、足腰がガクガクになるくらい
	56	9月29日	Sun	森井式ファルトレク105分+タワジョグ	1分速+30分ジョグを70セット！精神鍛錬。9/4よりも楽にこなす Average サブ3で4.15、サブ4で5.30
	55	9月30日	Mon	Rest	
	54	10月1日	Tue	Hill	
	53	10月2日	Wed	3km×3	10月6日に向けて動きを確認する（タイムは重要でない）
	52	10月3日	Thu	L.S.D.	スタミナ充電
	51	10月4日	Fri	Rest	
	50	10月5日	Sat	Easy jog	
	49	10月6日	Sun	【午前】20km + 【午後】20km	9月22日と同じくらいのペースで、どちら1回だけならサブ3で4.00、サブ4で5.15
	48	10月7日	Mon	Rest	
	47	10月8日	Tue	Hill	
	46	10月9日	Wed	2km×4	刺激として
	45	10月10日	Thu	Rest	
	44	10月11日	Fri	Easy jog	
	43	10月12日	Sat	【調整期】クロカン30km（空走、本部持戻）	宿泊夜8km+ゴルフ場800m×30周・24km=30km
	42	10月13日	Sun	【調整期】山中湖28km+クロカン1km×7	山中湖周回
	41	10月14日	Mon	Rest	休む
	40	10月15日	Tue	Easy jog	
	39	10月16日	Wed	5km×2	10/20の刺激として
	38	10月17日	Thu	Rest	
	37	10月18日	Fri	Hill	
	36	10月19日	Sat	ビルドアップ	
	35	10月20日	Sun	30km走（Tempo run）	手洗い1週間前だけ調整しない
	34	10月21日	Mon	Rest	
	33	10月22日	Tue	jog	
	32	10月23日	Wed	5-10km（Tempo run）	リラクセス
	31	10月24日	Thu	jog	積極的休養
	30	10月25日	Fri	Rest	
	29	10月26日	Sat	jog	
	28	10月27日	Sun	手洗いハーフ+60分ジョグ	重めの仕上げでOK。本念レースは1か月後だよ それなりの走りで（後半自然とペースアップが理想） つづば前、最後のレース（本念1か月はレースを控える）
	27	10月28日	Mon	Rest	
	26	10月29日	Tue	Easy jog	
	25	10月30日	Wed	L.S.D.	
	24	10月31日	Thu	Rest	
	23	11月1日	Fri	Hill	
	22	11月2日	Sat	ビルドアップ	
	21	11月3日	Sun	5km×4（Recovery=1kmjog）	強めのスピード刺激（サブ3で4.00、サブ4で5.20）
	20	11月4日	Mon	Rest	
	19	11月5日	Tue	Easy jog	
	18	11月6日	Wed	15-20km(Tempo run)	楽なペースで
	17	11月7日	Thu	Rest	
	16	11月8日	Fri	Long jog	脚力維持
	15	11月9日	Sat	Hill	
	14	11月10日	Sun	①10-15km ②10km+5km ③2km×4	レースのテンポで（ここで出し切ったら終わり）
	13	11月11日	Mon	Rest	
	12	11月12日	Tue	Hill	
	11	11月13日	Wed	5km×2（Recovery=1kmjog）	ペースをためる（サブ3で3.50、サブ4で5.00）
	10	11月14日	Thu	Rest	
	9	11月15日	Fri	jog	
	8	11月16日	Sat	jog	
	7	11月17日	Sun	10km（Race pace）+jog	感覚重視。ダウンジョグ長め（トータル20km=脚力維持） レース前は単独走が基本です（仕上げ7割でOK）
	6	11月18日	Mon	Rest	
	5	11月19日	Tue	jog	
	4	11月20日	Wed	5km（Tempo run）またはジョグ	ジョグも良いし、ジョグも良い
	3	11月21日	Thu	Easy jog	
	2	11月22日	Fri	Rest	
	1	11月23日	Sat	30'jog	ペースをためる（疲れを残さない）。1km刺激は要らない
	0	11月24日	Sun	つづばマラソン	目標達成
		11月25日	Mon	Rest	
		11月26日	Tue	Rest	
		11月27日	Wed	L.S.D.	やけ直ならぬ、やけ走りをしない
		11月28日	Thu	Rest	