

ランニングセミナー1月最終 配布資料「目標 完走」



2月のテーマ

「レース前の過ごし方」

レースまで約3週間。この残り数週間の過ごし方はとても重要です。万全な状態でレースに挑む為にも、次の事をしっかりと意識して、毎日を過ごしましょう。まず一つ目は決して走り過ぎない。これから練習は距離を少なくして疲れを抜いていきます。次に睡眠時間の確保です。寝る事もトレーニングと意識して、1時間でも多く睡眠を取りましょう。そして最後に食事です。栄養バランスを意識して、3食確り食べましょう。体調万全！笑顔でスタートラインに並びますよ。

TEAM
を目指せ完走！

先ずこの時期に来たら、長い時間や距離の練習はSTOPします。平日はこれまで通り5km程度をゆっくりJOGを行います。中休みを入れて週3日間確保できればOKです。直前の1週間も続けてゆっくりJOGを行いますが、最後の締め練習として金曜日の10分ウォークと20分JOGで調子を確認しましょう。前日の土曜日はゆっくり休んで、脚をリフレッシュさせます。食事に関しては普段通りでOKです。ただ木曜日からは少しご飯の量を多くして、エネルギー源となる炭水化物を増やします。とにかく疲れを抜く事を最優先に生活を送りましょう。

1週間の
練習メニュー

	1月25日～2月8日までの練習メニュー	2月9日～レース当日までの過ごし方
月曜	休み	ジョギング 5km ゆっくりペース
火曜	ジョギング 5km ゆっくりペース	休み
水曜	休み	ジョギング 5km ゆっくりペース
木曜	ジョギング 5km ゆっくりペース	休み (ご飯少し多め)
金曜	休み	10分ウォーク+20分JOG (ご飯少し多め)
土曜	ジョギング 5km ゆっくりペース	休み (ご飯少し多め)
日曜	休み	龍馬マラソン本番

ランニングセミナー1月最終 配布資料「目標6時間」



2月のテーマ

TEAM
6 時間

1週間の
練習メニュー

「レース前の過ごし方」

レースまで約3週間。この残り数週間の過ごし方はとても重要です。万全な状態でレースに挑む為にも、次の事をしっかりと意識して、毎日を過ごしましょう。まず一つ目は決して走り過ぎない。これからの練習は距離を少なくして疲れを抜いていきます。次に睡眠時間の確保です。寝る事もトレーニングと意識して、1時間でも多く睡眠を取りましょう。そして最後に食事です。栄養バランスを意識して、3食確り食べましょう。体調万全！笑顔でスタートラインに並びますよ。

長い距離と長時間走は終了です。週末のJOGも60分程度で短くします。火曜日はJOGと流しで動きを確認。木曜日にビルドアップ走で少し負荷をかけます。週末はゆっくりペースの60分JOGでOKです。直前1週間のメニューは水曜日にビルドアップ走を入れる他は、ゆっくりJOGに徹します。練習回数も週3日間と中休みを確りと取ります。レース前の練習最終日は金曜日として土曜日はリラックスして過ごしましょう。食事面では木曜日から炭水化物を多めに取るようにします。合わせて水分も意識して摂取する事で、レース中の脱水を防ぐことができます。

	1月25日～2月8日までの練習メニュー	2月9日～レース当日までの過ごし方
月曜	休み	JOG45分 ゆっくりペース
火曜	JOG45分 (JOG後に100m流しを3本)	休み
水曜	休み	Bup走40分 10分毎(8'30→8'20→8'10→8'00)
木曜	Bup走40分 10分毎(8'30→8'20→8'10→8'00)	休み (ご飯少し多め)
金曜	休み	JOG30分 ゆっくりペース (ご飯少し多め)
土曜	JOG60分 ゆっくりペース	休み (ご飯少し多め)
日曜	休み	龍馬マラソン本番

ランニングセミナー1月最終 配布資料「目標5時間」

2月のテーマ

TEAM 5 時間

1週間の 練習メニュー

「レース前の過ごし方」

レースまで約3週間。この残り数週間の過ごし方はとても重要です。万全な状態でレースに挑む為にも、次の事をしっかり意識して、毎日を過ごしましょう。まず一つ目は決して走り過ぎない。これからの練習は距離を少なくして疲れを抜いていきます。次に睡眠時間の確保です。寝る事もトレーニングと意識して、1時間でも多く睡眠を取りましょう。そして最後に食事です。栄養バランスを意識して、3食確り食べましょう。体調万全！笑顔でスタートラインに並びますよ。

週末のロング走は控えます。長くても60分程度のJOGに抑えましょう。週3日間のうちJOGを2日間、1日をペース走として負荷を調整します。直前1週間のメニューは、水曜日に40分のペース走を行う以外はJOGとします。調子を整える為に、軽く流しは入れておきます。金曜日がレース前のJOG最終日です。レースの快走をイメージしながら40分リラックスして汗をかきましょう。極端なカーボローディングは注意が必要です。慣れない方は胃腸トラブルの原因となりますので、木曜日から毎食のご飯を少し多めにするぐらいでOK。あと整体やマッサージをレース直前に行うともみ返しがきます。マッサージ等は木曜日までに済ませましょう。

	1月25日～2月8日までの練習メニュー	2月9日～レース当日までの過ごし方
月曜	休み	JOG60分 (JOG後に100m流しを3本)
火曜	JOG60分 (JOG後に100m流しを3本)	休み
水曜	休み	ペース走40分 6'50"/k~7'20"/kの範囲で選択
木曜	ペース走10 km 6'50"/k~7'20"/kの範囲で選択	休み (ご飯少し多め)
金曜	休み	JOG40分 ゆっくりペース (ご飯少し多め)
土曜	JOG60分 ゆっくりペース	休み (ご飯少し多め)
日曜	休み	龍馬マラソン本番

ランニングセミナー1月最終 配布資料「目標4時間」



2月のテーマ

TEAM
4 時間

1週間の
練習メニュー

「レース前の過ごし方」

レースまで約3週間。この残り数週間の過ごし方はとても重要です。万全な状態でレースに挑む為にも、次の事をしっかり意識して、毎日を過ごしましょう。まず一つ目は決して走り過ぎない。これから練習は距離を少なくして疲れを抜いていきます。次に睡眠時間の確保です。寝る事もトレーニングと意識して、1時間でも多く睡眠を取りましょう。そして最後に食事です。栄養バランスを意識して、3食確り食べましょう。体調万全！笑顔でスタートラインに並びますよ。

4時間クラスの方もこの時期になると、週3日の練習で疲労を抜いていきます。週末のロング走も60分程度のJOGでOKです。ポイント練習としてビルドアップとペース走は行いますが、疲れがある場合は無理せず休みましょう。直前1週間のメニューは水曜日に40分のペース走を入れ、それ以外は月曜日と金曜日にゆっくりペースでのJOG+軽めの流しを行います。ラスト1週間に疲れを抜いて、走りたいという気持ちを高めていきます。これまで沢山頑張ってきたご褒美として、この1週間は思いっきり身体を休めます。フレッシュな身体と気持ちでスタートラインに立てれば最高のレースとなるでしょう。

	1月25日～2月8日までの練習メニュー	2月9日～レース当日までの過ごし方
月曜	休み	JOG60分 (JOG後に100m流しを3本)
火曜	Bup走8km (6'00→5'50→5'40→5'30)	休み
水曜	休み	ペース走40分 5'20"/k~6'00"/kの範囲で選択
木曜	ペース走10km 5'20"/k~6'00"/kの範囲で選択	休み (ご飯少し多め)
金曜	休み	JOG40分 ゆっくりペース (ご飯少し多め)
土曜	JOG60分 ペース6'10"/k~6'40"/k	休み (ご飯少し多め)
日曜	休み	龍馬マラソン本番