

レースまでの3、4週目トレーニングメニュー

9月16日（金）

★休み（時間があれば、散歩やストレッチ）

9月17日（土）

★2km～4kmジョギング（マイペースで）あまり休憩を入れず走る ※雨天は筋トレ
※楽にできるようなら途中で距離、ペースを上げる。

9月18日（日）

★休み（時間があれば、散歩やストレッチ）

9月19日（月）

★筋力トレーニング

9月20日（火）

★休み（時間があれば、散歩やストレッチ）

9月21日（水）

★2kmジョギング+15分ウォーキング+ストレッチ（脚周り）
※走った後にストレッチを入念に行う。

9月22日（木）

★リワーク休み。「自主練習」筋トレ又は2km～3kmジョギング・ウォーキング
※走った後にストレッチを入念に行う。

9月23日（金）

★休み（時間があれば、散歩やストレッチ）
※痛み等ある場合ストレッチを入念に

9月24日（土）

★10分間ウォーキング+45分間ジョギング+10分間ウォーキング ※雨天は筋トレ
※ジョギングは歩く程度のスピードで。ジョギングと割合を変えてもよい。60分以上体を動かすのが目標

9月25日（日）

★名城公園での試走&ウォーキング
フォームチェック。自分の適性ペースを見つけよう
※雨天の場合、休み又は筋力トレーニング。

9月26日（月）

★休み（時間があれば、散歩やストレッチ）
※9月25日（日）※試走会に参加した方は★休み（時間があれば、散歩やストレッチ）

9月27日（火）

★10分間ウォーキング+45分間ジョギング+10分間ウォーキング ※雨天は筋トレ
※ジョギングは歩く程度のスピードで。ジョギングと割合を変えてもよい。60分以上体を動かすのが目標

9月28日（水）

★休み（時間があれば、散歩やストレッチ）