

## レースまでの5、6週目トレーニングメニュー

9月29日(木)

★リワーク ①持久走に必要な栄養素と食事メニュー。

トレーニングメニュー配布、説明

9月30日(金)

★休み(時間があれば、散歩やストレッチ)

10月1日(土)

★60分ウォーキングか、60分ジョギング とにかく1時間、体を動かすこと ※雨天は筋トレ

10月2日(日)

★休み(時間があれば、散歩やストレッチ)

10月3日(月)

★筋力トレーニング

10月4日(火)

★休み(時間があれば、散歩やストレッチ)

10月5日(水)

★2km～4kmジョギング(早いペースで) あまり休憩を入れず走る ※雨天は筋トレ  
※ペースアップにチャレンジ)

10月6日(木)

★リワーク ①自宅でのトレーニング再チェック&応用トレーニング。

10月7日(金)

★休み(時間があれば、散歩やストレッチ)

10月8日(土)

★2km～4kmジョギング(早いペースで) 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。

10月9日(日)

★休み(時間があれば、散歩やストレッチ)

10月10日(月)

★筋力トレーニング

10月11日(火)

★休み(時間があれば、散歩やストレッチ)

10月12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。

10月13日(木)

★①傷害別予防対処方法。(再確認) トレーニングメニュー配布、説明