

レースまでの7、8週目トレーニングメニュー

10月14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

10月15日（土）

★筋力トレーニング

10月16日（日）

★庄内緑地公園での試走&ウォーキング

フォームチェック。自分の適性ペースで走ろう。

※雨天の場合、休み又は筋力トレーニング。

10月17日（月）

★休み（時間があれば、散歩やストレッチ）

※10月16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）

10月18日（火）

★筋力トレーニング

10月19日（水）

★休み（時間があれば、散歩やストレッチ）

10月20日（木）

★リワーク ①雨の日のランニング対処法。

10月21日（金）

★休み（時間があれば、散歩やストレッチ）

10月22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23日（日）

★1kmウォーキング+2kmジョギング（マイペースで） ※雨天は筋トレ

10月24日（月）

★リワーク ①傷害別予防対処方法。（腰痛）

トレーニングメニュー配布、説明

10月3日（月）

★筋力トレーニング

10月25日（火）

★休み（時間があれば、散歩やストレッチ）

10月26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）