

レースまでの9、10週目トレーニングメニュー

10月27日（木）

★リワーク ①傷害別予防対処方法。（腰痛）

10月28日（金）

★休み（時間があれば、散歩やストレッチ）

10月29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。

10月30日（日）

★休み（時間があれば、散歩やストレッチ）

10月31日（月）

★筋力トレーニング

11月1日（火）

★休み（時間があれば、散歩やストレッチ）

11月2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。

11月3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。

11月4日（金）

★休み（時間があれば、散歩やストレッチ）

11月5日（土）

★痛みがある方はストレッチを入念に、痛みがでない程度にウォーキング
※ウォーキング後にストレッチを入念に行う。
★痛みがない方は1km～2kmジョギング+ストレッチ（ペースはゆっくりで前日なので無理はしない）※ジョギング後にストレッチを入念に行う。
★明日の為に早めに就寝

11月6日（日）祝レース当日

★走るのは個人ですがレースに向けて「トレーニング」「体調管理」をみんなで頑張ってきました。後は本番で自分の力を出し切りましょう。マラソン5km10kmは初めての人には「キツイ」です。私も初めて走った時は辛かったです。
ですが、「キツイ」「辛い」を乗り越えたと自分に「自信」がつきます。
「自信」がつくと考えが変わります。行動が変わります。

さあ、仲間と共に走り、仲間と共にゴール
そして感動を分かち合おう！！