

より速く、より長く走るためのトレーニングプラン



【重要】トレーニングをルーティンにしましょう!

12月 週2-3回のラン: 距離は気分に合わせて6-15kmで調整しましょう。ペースも気分に合わせてみましょう。
1月 週3-4回のラン: 通常のペースで20kmランを月2回(2週間に1回)行いましょう。

アドバイス: 週1回、休息日にスタビリティ/ストレングストレーニングを取り入れてみましょう。但し、ロングランの前日は避けましょう。
テンポランを始める前に、コーディネーショントレーニング約15分とストライド走法での漸進走(プログレッションラン)3-5本でウォームアップしましょう。

略語: TR=テンポラン / FL=フアットレック / TER=テンポエンデュランスラン / mER=ミディアムエンデュランスラン / eER=イージーエンデュランスラン / veER=ベリイージーエンデュランスラン / R=休息日 / P=休憩 / Ra=レース / TS=トレーニングセッション

注意: トレーニングの時間やペースは例です。フルマラソンサブ3.5(ペース: サブ5分)レベルのランナーを想定しています。

サイクル1 (2月前半から3月半ばまで)

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日	トレーニングセッション数
第1週	1時間 eER	R	1時間 e-mER 起伏あり	R	1時間 eER	TER 10 km	30-45分 eER +上り坂イージーラン	5
第2週	R	TR (I): 8-10本 タイム: 1:25-1:20	R	R	75-90分 eER	R	2時間 e-mER	3
第3週	1時間 eER	R	1時間 e-mER 起伏あり	R	30-45分 eER 終えたら 上り坂100m x 5本	FL 10km	R	4
第4週	30-45分 ve-eER +上り坂イージーラン	TR (I): 8-10本 タイム: 1:25-1:20/本	1時間 veER	R	1時間 veER	TR (II): 4-5本 タイム: 4:15-4:00/本	R	5
第5週	1時間 eER	R	45分 veER	1時間 e-mER 起伏あり	30-45分 veER	R	2時間 veER	5
第6週	1時間 eER +上り坂イージーラン	90分 ve-eER	R	R	30-45分 eER +上り坂イージーラン土 曜日と人替可	10km TR/Ra 目標: 44分以内 金曜日と人替可	R	3 + 1 Ra



サイクル1のペース (可能ならサイクル2でペースアップ)

veER (ロングジョグ) = 最速 5:50 分/km
mER = 5:10 - 4:55 分/km

eER = 最速 5:15 分/km
TER = 4:50 - 4:40 分/km

TR:

(I) 400m (12-15本) = 1:36 - 1:30 P = 1-1:30分
(II) 1000m (6-8本) = 4:30 - 4:15 P = 2-3分

(III) 2000m (3-4本) = 9:20 - 9:00 P = 3-4分
(IV) 3000m (3本) = 14:15 - 14:00 P = 3-4分

より速く、より長く走るためのトレーニングプラン



サイクル2 (3年半ばから4月末まで)

レース当日までの残り日数は休息に充ててください。楽しむことを心掛けましょう!

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日	トレーニングセッション数
第1週	R	1時間 eER	TR (IIまたはIII)	1時間 ve - eER	R	1時間 e - mER 起伏あり	2.5-3時間 ve - eER 最低30km	5
第2週	R	30 - 45分 veER	R	1時間 veER	R	30 - 45分 eER 終わったら 上り坂100m x 5本 (イージー)	2.5-3時間 ve - eER 最低30km	4
第3週	R	1時間 veER	TR (IV)	1時間 veER	R	1時間 e - mER 起伏あり	135-165分 ER ビルドアップ走 最低30km	5
第4週	R	1時間 ve - eER	R	30 - 45分 eER 金曜日と人替可	R	1時間 e - mER 起伏あり	2時間 ve - eER	4
第5週	1時間 veER	FL 10 km	30 - 45分 eER 終わったら 上り坂100m x 5本 (イージー)	R	R	30 - 45分 eER	ハーフマラソン 目標: 100分以内	4 + 1 Ra
第6週	R	60-75分 eER	TR (I): 8 - 10本	R	30 - 45分 eER	TER 10 - 12km	30 - 45分 eER	5