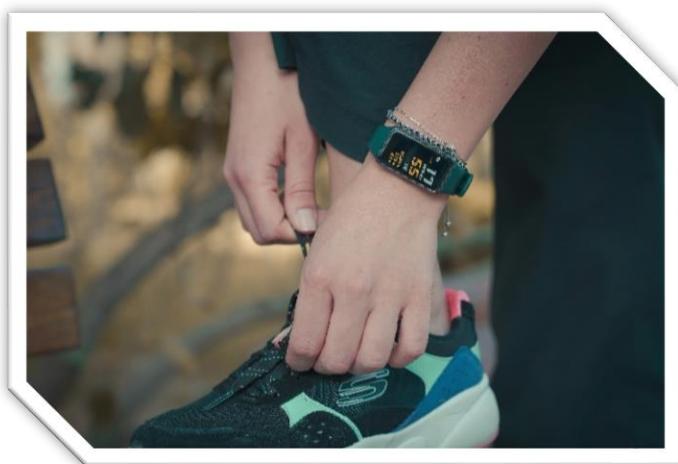


10月 トレーニングメニュー

日付	トレーニングメニュー	MEMO
1 (火)	筋トレ+5 kmジョギング	おすすめ筋トレ動画 https://www.youtube.com/watch?v=xvoF9VSHpZM
2 (水)	OFF	ストレッチをしっかりとこなして下さい。(けが防止)
3 (木)	5 kmペース走 (1 kmあたり 5分40秒くらいのペースを保って 走り続けることが目標です。)	
4 (金)	筋トレ+5 kmジョギング (疲労 感が強ければウォーキングでも)	おすすめ筋トレ動画 https://www.youtube.com/watch?v=v4o3kiDwDh4
5 (土)	OFF	
6 (日)	45分~1時間ジョギング (長く 走るトレーニングです。ゆっくり でもよいので走り続けてみましょ う!)	
7 (月)	OFF	この週は少し練習量を増やしますが、無理はしないで 下さいね。
8 (火)	筋トレ+5 kmジョギング	おすすめ筋トレ動画 https://www.youtube.com/watch?v=EmcD7rR1_uM&t=59s
9 (水)	OFF	
10 (木)	6 kmペース走 (1 kmあたり 5分30秒くらいのペースを保って 走り続けることが目標です。)	
11 (金)	筋トレ+5~10 kmジョギング (疲労感が強ければウォーキング でも)	おすすめ筋トレ動画 https://www.youtube.com/watch?v=_OUxr3KW2KE&t=39s
12 (土)	OFF	
13 (日)	90分ジョギング (長く走るトレ ーニングです。ゆっくりでも構わ ないので走り続けてみましょう。)	景色が良い所をコースにしたり、行ってみたい場所を目 的地にしたりすると楽しく走れます◎
14 (月)	OFF	レースまで1週間なのでここからは少し練習量を 落とします。
15 (火)	筋トレ+5 kmペース走 (1 km あたり5分40秒くらいのペース を保って走り続けることが目標で す。)	おすすめ筋トレ動画 https://www.youtube.com/watch?v=u9uSzm8gZ0E

16 (水)	OFF	
17 (木)	4～10 kmジョグ (体の疲労感と相談して距離は決めて下さい。)	
18 (金)	5 kmジョギング (疲労感が強ければOFFでも大丈夫です。)	
19 (土)	OFF	
20 (日)		
21 (月)	OFF	筋肉痛があると思うのでしっかり休息をとって下さい。
22 (火)	OFF	
23 (水)	4 kmジョギング	また次の目標に向けてトレーニングを積んでいきましょう。
24 (木)	OFF	
25 (金)	筋トレ+5 kmジョギング	おすすめ筋トレ動画 https://www.youtube.com/watch?v=PM7wnobAVwU
26 (土)	OFF	
27 (日)	筋トレ+7 kmジョギング	おすすめ筋トレ動画 https://www.youtube.com/watch?v=64qsroYqaRE
28 (月)	OFF	
29 (火)	5 kmジョギング	
30 (水)	OFF	
31 (木)	筋トレ+5 kmペース走 (1 kmあたり5分30秒のペースを保って走り続けることが目標です。)	10月のトレーニング お疲れ様でした!



- 筋トレやランニングの前後に、簡単でよいのでストレッチをおこなって下さい。OFFの日は特に念入りに。ケガなく楽しく走れるのが1番です。
- 膝の痛みが強い場合は、無理をせずランニングを中止して下さい。
- タイム向上・ケガ防止のためにおすすめ筋トレ動画のURLを貼っておきました。家でできるのでぜひやってみて下さいね。