サブ 3.5 達成メニュー

2011/11/6

Ⅰ期
(大会3ヶ月前～)

平日　ビルドアップ(BLD)＋(H)
30分JOG(通常ロード)
坂道トレーニング
ペース走

週末　ＬＳＤ　２～３時間

Ⅱ期
(大会2ヶ月前～)
(時間よりも距離を意識)

平日　ＪＯＧ　60分＋(H)
ビルドアップ＋(H)

週末　ペース走　20～30Km (6'00)
ＬＳＤ　３時間

Ⅲ期
(大会1ヶ月前～)
(持久力を高める)

平日　ＪＯＧ　60～90分
スピード練習
坂道トレーニング

週末　ペース走20km (5'00)
レース出場等(ハーフ、20Km)

スピード
- ①インターバル(INT)
  (800m＋400m × 4～6本)
  (800m＝3'30 1Km＝4'22 ヤッソ800)
- ②レベティション(LEV)
  (50m全力＋50m遅く × n本)
  (電柱間ダッシュ)
- ③ウインドスプリント(WS)
  (50m～100m全力の7～8割 × n本)

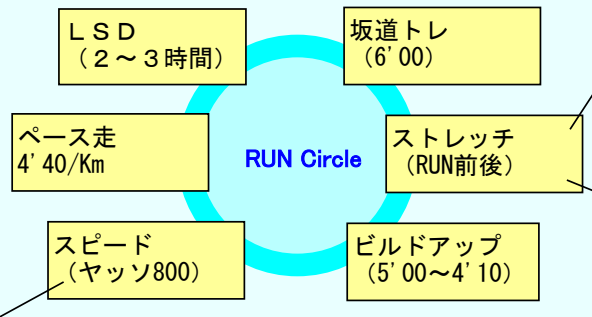
(H)補

Ⅳ期
(大会10日前～)

	ＡＭ	ＰＭ
10日前	40分JOG	30分JOG
9日前	40分JOG	20kmJOG
8日前	休養	休養
7日前	40分JOG	40分JOG
6日前	40分JOG	10kmB-UP
5日前	休養	40分JOG
4日前	30分JOG	40分JOG
3日前	30分JOG	ｲﾝﾀｰﾊﾞﾙ
2日前	30分JOG	30分JOG

教訓：
走りながら身体の声を十分に聞き悲鳴を上げる様なら無理をしない。
自分の欲求だけで走っても故障を引き起こして己が悲鳴を上げる。

「RUN Circle」に繋がった走りの種類を万遍なく回して、
螺旋状に、走りの質、スピードを向上させる。



走る為の土台は、バランスの良い食事、適度な休養、十分な睡眠。

食事：
持久系運動の必須栄養
→　・炭水化物（米、パン、麺、豆類、など）
　　・ビタミン（Ｂ、Ｃ、Ｅ）※炭水化物の摂取を促す為
　　・鉄分（ひじき、あさり、レバー、など）

サプリメント：
疲労回復系のサプリ
→　・アスタキサンチン
　　体内蓄積型のサプリの為、長期の摂取で効果が向上する。

持久走の限界：
走りの延びしろは、持久走の場合６７歳まであると言われる。
（外部リンク②：BORN TO RUNより）

ＲＵＮ前・ストレッチ
・体幹トレ　×１～３
■腹筋　20回×１～３
・腕立　20回×１～３（畑の鍬入れでも可）
■インナーマッスル強化　２分
・腸脛靭帯ストレッチ１※（膝に違和感有時。）
■前腿スクワット　20回
■後腿スクワット　20回
・内股スクワット　10回
・ランジ歩き　10歩

ＲＵＮ直後
・100mバック歩き（バックスキップ）
・ゆっくり走

ＲＵＮ後・ストレッチ
・足ブルブル
　（仰向けで寝て、足を上げてふくらはぎをブルブル）
■腸脛靭帯ストレッチ１※（10秒×３回づつ）
■腸脛靭帯ストレッチ２※（１セット）
・アイシング

補強
・段差昇降
・つま先上げ下げ（壁に手を付いて）
・縄跳び

※
腸脛靭帯ストレッチ１
　→　斎藤整形外科でのストレッチ方法
腸脛靭帯ストレッチ２
　→　吉田鍼灸院でのストレッチ方法（外部リンク①）

外部リンク	
①吉田鍼灸院 ●	⑥
②BORN TO RUN ●	⑦
③	⑧
④	⑨
⑤	⑩