フルマラソン練習目安　～４０歳以上の疲労が抜け難い人向けの練習目安（目標タイムありきの目安）～　　2014.03.16 TK

ｽﾃｯﾌﾟ							
①身体造り	サブ３ 大会８週間以上前から開始	スピード養成練習	第１段階	(1)	インターバル走	週１回	1km×7本 1本＝6'00 キロ4'00＋軽ｼﾞｮｸﾞ2'00＝6'00
				(2)	疲労抜きジョグ	週20km	キロ7'00
			第２段階	(1)	インターバル走	週１回	1km×7本 1本＝5'30 キロ4'45＋軽ｼﾞｮｸﾞ1'45＝5'30
				(2)	疲労抜きジョグ	週20km	キロ7'00
			段階ﾊﾟｽﾃｽﾄ	(1)	ペース走	週１回	5km 18分以内を目標 キロ3'36以内
				(2)	疲労抜きジョグ	週10km	キロ7'00
		スピード＋持久力養成練習	第３段階	(1)	インターバル走	週１回	1km×7本 1本＝5'30 キロ4'45＋軽ｼﾞｮｸﾞ1'45＝5'30
				(2)	ペース走	週１回	10km キロ4'15ペース
				(3)	疲労抜きジョグ	週40km	キロ7'00
	サブ3.25 大会７週間以上前から開始	スピード養成練習	第１段階	(1)	インターバル走	週１回	1km×7本 1本＝6'00 キロ4'05＋軽ｼﾞｮｸﾞ1'55＝6'00
				(2)	疲労抜きジョグ	週20km	キロ7'00
			段階ﾊﾟｽﾃｽﾄ	(1)	ペース走	週１回	5km 20分以内を目標 キロ4'00以内
				(2)	疲労抜きジョグ	週10km	キロ7'00
		持久力養成練習	第２段階	(1)	ペース走	週１回	10km キロ4'30ペース
				(2)	疲労抜きジョグ	週20km	キロ7'00
	サブ3.5 大会７週間以上前から開始	スピード養成練習	第１段階	(1)	インターバル走	週１回	1km×7本 1本＝6'00 キロ4'15＋軽ｼﾞｮｸﾞ1'45＝6'00
				(2)	疲労抜きジョグ	週20km	キロ7'00
			段階ﾊﾟｽﾃｽﾄ	(1)	ペース走	週１回	5km 22分以内を目標 キロ4'24以内
				(2)	疲労抜きジョグ	週10km	キロ7'00
		持久力養成練習	第２段階	(1)	ペース走	週１回	10km キロ4'45ペース
				(2)	疲労抜きジョグ	週20km	キロ7'00

②繋ぎ	繋ぎ練習	スピード養成練習・持久力養成練習後、身体のコンディションにより、必達練習までに創意工夫でトレーニングを実施 （※ｽﾃｯﾌﾟ「①身体造り」の各サブ３、3.25、3.5 の練習開始が遅く、「②繋ぎ」の練習時間を作れない場合は割愛可）

					サブ３	サブ3.25	サブ3.5	%
③大会想定練習	目標ﾀｲﾑ必達練習	レース４週間前	(1-1)	ペース走	40km	キロ4'35	キロ4'58	キロ5'18	108
			(1-2)	疲労抜きジョグ	週80km	キロ7'00	キロ7'00	キロ7'00	―
		レース３週間前	(2-1)	ペース走	30km	キロ4'25	キロ4'45	キロ5'08	103
			(2-2)	疲労抜きジョグ	週60km	キロ7'00	キロ7'00	キロ7'00	―
		レース２週間前	(3-1)	ペース走	20km	キロ4'15	キロ4'37	キロ4'58	100
			(3-2)	疲労抜きジョグ	週40km	キロ7'00	キロ7'00	キロ7'00	―
		レース１週間前	(4-1)	ペース走	10km	キロ4'05	キロ4'26	キロ4'48	96
			(4-2)	疲労抜きジョグ	週20km	キロ7'00	キロ7'00	キロ7'00	―