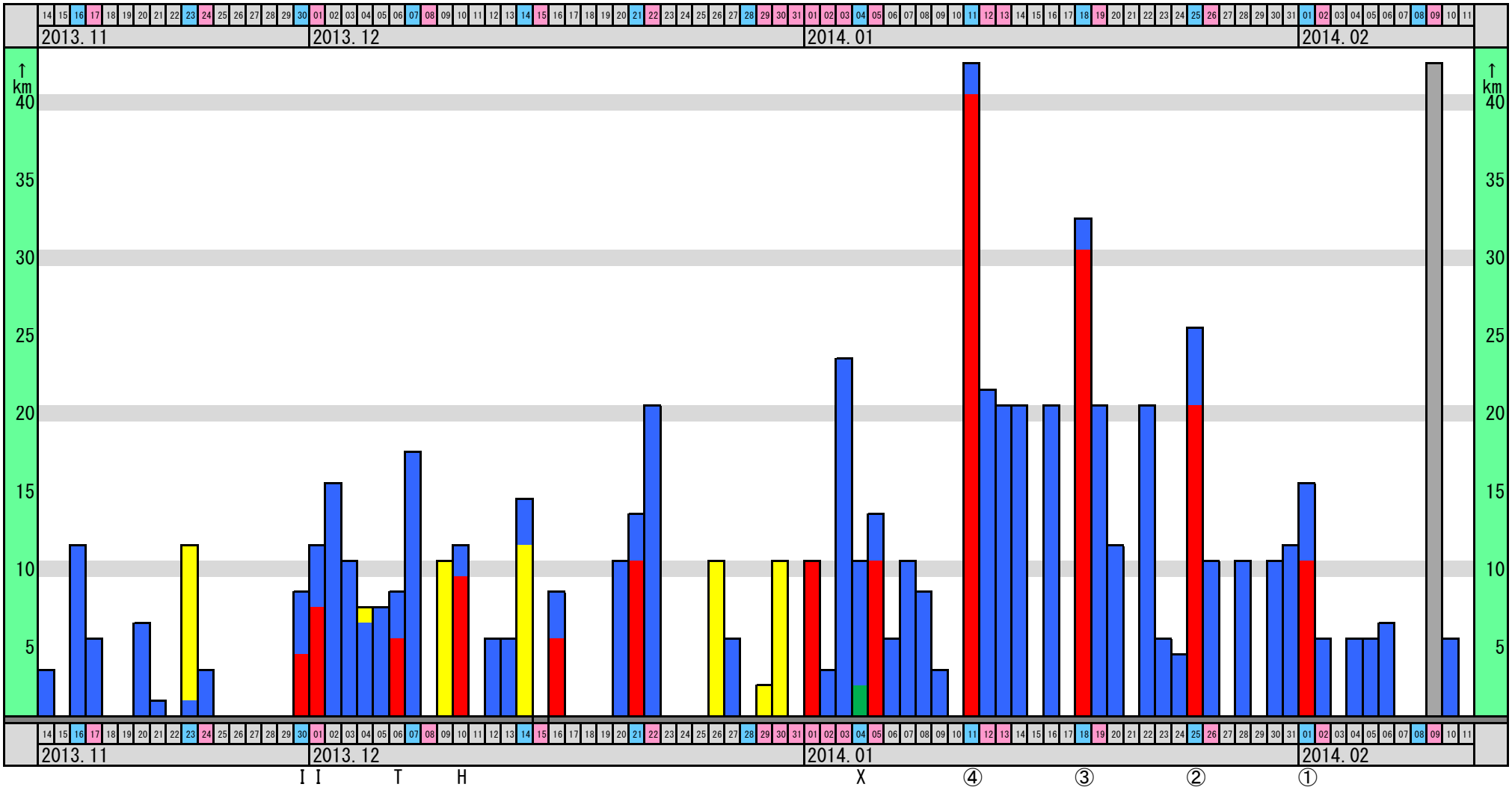
サブ3.5 練習記録　（３ヶ月：2013.11～2014.02）



追い込み（Ｐ）　疲労抜き（Ｒ）　JOG、WS（Ｊ）（追い込みの8割位）　XCスキー（Ｘ）　大会

ｲﾝﾀｰﾊﾞﾙ（Ｉ）

心拍数　（Ｈ）　段階ﾊﾟｽﾃｽﾄ（Ｔ）

④40km追い込み（キロ5'18目標）
③30km追い込み（キロ5'08目標）
②20km追い込み（キロ4'58目標）
①10km追い込み（キロ4'48目標）

【サブ3.5 練習ルール】
（１）追い込み → できるだけ速く走る。
（２）疲労抜き → キロ7'00～8'00 できるだけゆっくり走る。
（３）疲労抜き距離 ＝ 追い込み距離 × ２
（４）追い込みと疲労抜きはセットとし、１週間で実行し終えるようにする。
（５）40歳以上は、１週間に追い込みするのは１回（慣れたら２回）。残りの５日（４日）は疲労抜きを行う。
（６）10km追い込んで、その日のうちに20kmの疲労抜きでも可。（10km＋20km＝１日の合計30kmでも可）
※練習開始時点の実力　［Ⅰ］フルマラソン 3:38:00程度　［Ⅱ］100kmマラソン13時間15分程度　［Ⅲ］2013.11の月間走行距離77km