

SUB 3.5

15週間
達成プラン

Step1

導入期(4週間)

Step2

改善期(3週間)

Step3

鍛錬期(5週間)

Step4

調整期(3週間)

走行距離合計(目安)

190km

走行距離合計(完走)

km

※曜日の設定は、土日をお休みとしたランナーでの想定です。週内に同様のメニューをこなすことができれば、曜日が一致しなくても問題ありません。

走るための準備期間となります。

まずは、走ることになれるために少しずつ距離や時間を増やします。

この期間はスピードは気にしないでゆっくり走ってください。

アップダウンを使ったLSDで足腰鍛える

痛みが出たら無理をしない

| 週 | 曜日 | 日付 | 練習項目 | 距離 |
|-----|----|----|---|----|
| 1週目 | 月 | / | <input type="checkbox"/> 休息日(アクティブレスト) | |
| | 火 | / | <input type="checkbox"/> 60分ジョギング(5分30秒~6分30秒/km) | |
| | 水 | / | <input type="checkbox"/> 休息日(アクティブレスト) | |
| | 木 | / | <input type="checkbox"/> WS5本+60分ジョギング(5分30秒~6分30秒/km) | |
| | 金 | / | <input type="checkbox"/> 休息日(アクティブレスト) | |
| | 土 | / | <input type="checkbox"/> 60分ジョギング(5分30秒~6分30秒/km) | |
| | 日 | / | <input type="checkbox"/> 90分ジョギング(6分30秒/km) | |
| 2週目 | 月 | / | <input type="checkbox"/> 休息日(アクティブレスト) | |
| | 火 | / | <input type="checkbox"/> WS5本+60分ジョギング(5分30秒~6分30秒/km) | |
| | 水 | / | <input type="checkbox"/> 休息日(アクティブレスト) | |
| | 木 | / | <input type="checkbox"/> 80分ジョギング(5分30秒~6分30秒/km) | |
| | 金 | / | <input type="checkbox"/> 休息日(アクティブレスト) | |
| | 土 | / | <input type="checkbox"/> 60分ジョギング(5分30秒~6分30秒/km) | |
| | 日 | / | <input type="checkbox"/> 120分ジョギング(6分30秒/km) | |
| 3週目 | 月 | / | <input type="checkbox"/> 休息日(アクティブレスト) | |
| | 火 | / | <input type="checkbox"/> WS5本+60分ジョギング(5分30秒~6分30秒/km) | |
| | 水 | / | <input type="checkbox"/> 休息日(アクティブレスト) | |
| | 木 | / | <input type="checkbox"/> 80分ジョギング(5~6分/km) | |
| | 金 | / | <input type="checkbox"/> 休息日(アクティブレスト) | |
| | 土 | / | <input type="checkbox"/> WS5本+60分ジョギング(5分30秒~6分30秒/km) | |
| | 日 | / | <input type="checkbox"/> アップダウンを利用した120分ジョギング(6分30秒/km) | |
| 4週目 | 月 | / | <input type="checkbox"/> 休息日(アクティブレスト) | |
| | 火 | / | <input type="checkbox"/> WS5本+60分ジョギング(5分30秒~6分30秒/km) | |
| | 水 | / | <input type="checkbox"/> 休息日(アクティブレスト) | |
| | 木 | / | <input type="checkbox"/> 90分ジョギング(5分30秒~6分30秒/km) | |
| | 金 | / | <input type="checkbox"/> 休息日(アクティブレスト) | |
| | 土 | / | <input type="checkbox"/> 60分ジョギング(5分30秒~6分30秒/km) | |
| | 日 | / | <input type="checkbox"/> 20km走(6分/km~) | |
| 5週目 | 月 | / | | |
| | 火 | / | | |
| | 水 | / | | |
| | 木 | / | | |
| | 金 | / | | |
| | 土 | / | | |
| | 日 | / | | |



SUB 3.5

15週間
達成プランStep1
導入期(4週間)Step2
改善期(3週間)Step3
鍛錬期(5週間)Step4
調整期(3週間)

走行距離合計(目安)

115m

走行距離合計(完走)

km

※曜日の設定は、土日をお休みとしたランナーでの想定です。週内に同様のメニューをこなすことができれば、曜日が一致しなくても問題ありません。

本番を走るための弱点を補う期間となります。
WSなどのスピードアップのトレーニングを行いスプリント能力を鍛えていき、マラソンペースが速いと思わないレベルにすることです。

- 最大能力を改善する1kmのベストタイム更新など
- 下半身のフォームをしっかり意識する

| 週 | 曜日 | 日付 | 練習項目 | 距離 |
|-----|----|----|---|----|
| 1週目 | 月 | / | <input type="checkbox"/> 休息日(アクティブレスト) | |
| | 火 | / | <input type="checkbox"/> WS5本+50分ジョギング(5分30秒~6分30秒/km) | |
| | 水 | / | <input type="checkbox"/> 休息日(アクティブレスト) | |
| | 木 | / | <input type="checkbox"/> 50分ジョギング(5分30秒~6分30秒/km) | |
| | 金 | / | <input type="checkbox"/> 休息日(アクティブレスト) | |
| | 土 | / | <input type="checkbox"/> WS5本+50分ジョギング(5分30秒~6分30秒/km) | |
| | 日 | / | <input type="checkbox"/> 1km×6本+40分ジョギング(4分20秒/km~) | |
| 2週目 | 月 | / | <input type="checkbox"/> 休息日(アクティブレスト) | |
| | 火 | / | <input type="checkbox"/> WS5本+50分ジョギング(5分30秒~6分30秒/km) | |
| | 水 | / | <input type="checkbox"/> 休息日(アクティブレスト) | |
| | 木 | / | <input type="checkbox"/> WS5本+50分ジョギング(5分30秒~6分30秒/km) | |
| | 金 | / | <input type="checkbox"/> 休息日(アクティブレスト) | |
| | 土 | / | <input type="checkbox"/> WS5本+50分ジョギング(5分30秒~6分30秒/km) | |
| | 日 | / | <input type="checkbox"/> 2km+1km+60分ジョギング(4分20秒→4分10秒/km) | |
| 3週目 | 月 | / | <input type="checkbox"/> 休息日(アクティブレスト) | |
| | 火 | / | <input type="checkbox"/> WS5本+50分ジョギング(5分30秒~6分30秒/km) | |
| | 水 | / | <input type="checkbox"/> 休息日(アクティブレスト) | |
| | 木 | / | <input type="checkbox"/> WS5本+50分ジョギング(5分30秒~6分30秒/km) | |
| | 金 | / | <input type="checkbox"/> 休息日(アクティブレスト) | |
| | 土 | / | <input type="checkbox"/> WS5本+50分ジョギング(5分30秒~6分30秒/km) | |
| | 日 | / | <input type="checkbox"/> 500m×6本+60分ジョギング(4分10秒/km~) | |
| 4週目 | 月 | / | | |
| | 火 | / | | |
| | 水 | / | | |
| | 木 | / | | |
| | 金 | / | | |
| | 土 | / | | |
| | 日 | / | | |
| 5週目 | 月 | / | | |
| | 火 | / | | |
| | 水 | / | | |
| | 木 | / | | |
| | 金 | / | | |
| | 土 | / | | |
| | 日 | / | | |



SUB 3.5

15週間
達成プランStep1
導入期(4週間)Step2
改善期(3週間)Step3
鍛錬期(5週間)Step4
調整期(3週間)

走行距離合計(目安)

250km

走行距離合計(完走)

km

※曜日の設定は、土日をお休みとしたランナーでの想定です。週内に同様のメニューをこなすことができれば、曜日が一致しなくても問題ありません。

一番頑張らなければならない時期となります。

この時期は、スピードアップに加え、マラソンに必要な持久的な能力も必要となってきます。目標は、怪我なく乗り切ることです。

- レースペースでひとりでも走れるようになる
- オーバーワークに気をつける

| 週 | 曜日 | 日付 | 練習項目 | 距離 |
|-----|----|----|--|----|
| 1週目 | 月 | / | <input type="checkbox"/> 休息日(アクティブレスト) | |
| | 火 | / | <input type="checkbox"/> 2km×4本+20分ジョギング(4分20秒/km) | |
| | 水 | / | <input type="checkbox"/> 休息日(アクティブレスト) | |
| | 木 | / | <input type="checkbox"/> WS5本+50分ジョギング(5分30秒~6分30秒/km) | |
| | 金 | / | <input type="checkbox"/> 休息日(アクティブレスト) | |
| | 土 | / | <input type="checkbox"/> WS5本+50分ジョギング(5分30秒~6分30秒/km) | |
| | 日 | / | <input type="checkbox"/> 120分ジョギング(6分30秒/km) | |
| 2週目 | 月 | / | <input type="checkbox"/> 休息日(アクティブレスト) | |
| | 火 | / | <input type="checkbox"/> 10kmペース走(5分→4分/km) | |
| | 水 | / | <input type="checkbox"/> 休息日(アクティブレスト) | |
| | 木 | / | <input type="checkbox"/> WS10本+50分ジョギング(5分30秒~6分30秒/km) | |
| | 金 | / | <input type="checkbox"/> 休息日(アクティブレスト) | |
| | 土 | / | <input type="checkbox"/> 70分ジョギング(5分30秒~6分30秒/km) | |
| | 日 | / | <input type="checkbox"/> 60分タイムインターバル(4分30秒/km) | |
| 3週目 | 月 | / | <input type="checkbox"/> 休息日(アクティブレスト) | |
| | 火 | / | <input type="checkbox"/> 8kmペース走(5分/km→4分/km) | |
| | 水 | / | <input type="checkbox"/> 休息日(アクティブレスト) | |
| | 木 | / | <input type="checkbox"/> WS5本+60分ジョギング(5分30秒~6分30秒/km) | |
| | 金 | / | <input type="checkbox"/> 休息日(アクティブレスト) | |
| | 土 | / | <input type="checkbox"/> 60分ジョギング(5~6分/km) | |
| | 日 | / | <input type="checkbox"/> 20kmマラソンペース走(5分/km~) | |
| 4週目 | 月 | / | <input type="checkbox"/> 休息日(アクティブレスト) | |
| | 火 | / | <input type="checkbox"/> 2km×3本(4分40秒/km) | |
| | 水 | / | <input type="checkbox"/> 休息日(アクティブレスト) | |
| | 木 | / | <input type="checkbox"/> 60分ジョギング(5分30秒~6分30秒/km) | |
| | 金 | / | <input type="checkbox"/> 休息日(アクティブレスト) | |
| | 土 | / | <input type="checkbox"/> 90分ジョギング(5分30秒~6分30秒/km) | |
| | 日 | / | <input type="checkbox"/> 15kmペース走(5分/km~) | |
| 5週目 | 月 | / | <input type="checkbox"/> 休息日(アクティブレスト) | |
| | 火 | / | <input type="checkbox"/> 8kmビルドアップ走(5分20秒/km→4分20秒/km) | |
| | 水 | / | <input type="checkbox"/> 休息日(アクティブレスト) | |
| | 木 | / | <input type="checkbox"/> WS5本+50分ジョギング(5分30秒~6分30秒/km) | |
| | 金 | / | <input type="checkbox"/> 休息日(アクティブレスト) | |
| | 土 | / | <input type="checkbox"/> 50分ジョギング(5分30秒~6分30秒/km) | |
| | 日 | / | <input type="checkbox"/> 25~30kmマラソンペース走(5分30秒→4分50秒/km) | |



SUB 3.5

15週間 達成プラン

Step1
導入期(4週間)

Step2
改善期(3週間)

Step3
鍛錬期(5週間)

Step4
調整期(3週間)

走行距離合計(目安)

100km

走行距離合計(完走)

km

※曜日の設定は、土日をお休みとしたランナーでの想定です。週内に同様のメニューをこなすことができれば、曜日が一致しなくても問題ありません。

レースまで残り少しとなり、気をつけることは、疲労を残さないことです。
そのために距離を走ることを抑えてレースに向けて気持ちを高めて行きましょう。

- 足を温存して心肺機能に刺激を入れる
- レースを意識して練習する

| 週 | 曜日 | 日付 | 練習項目 | 距離 |
|-----|----|----|--|----|
| 1週目 | 月 | / | <input type="checkbox"/> 休息日(アクティブレスト) | |
| | 火 | / | <input type="checkbox"/> 8kmペース走(5分/km→4分/km) | |
| | 水 | / | <input type="checkbox"/> 休息日(アクティブレスト) | |
| | 木 | / | <input type="checkbox"/> 50分ジョギング(5分30秒~6分30秒/km) | |
| | 金 | / | <input type="checkbox"/> 休息日(アクティブレスト) | |
| | 土 | / | <input type="checkbox"/> WS5本+50分ジョギング(5分30秒~6分30秒/km) | |
| | 日 | / | <input type="checkbox"/> 15kmペース走(5分/km) | |
| 2週目 | 月 | / | <input type="checkbox"/> 休息日(アクティブレスト) | |
| | 火 | / | <input type="checkbox"/> 2km×3本(4分40秒/km) | |
| | 水 | / | <input type="checkbox"/> 休息日(アクティブレスト) | |
| | 木 | / | <input type="checkbox"/> 60分ジョギング(5分30秒~6分30秒/km) | |
| | 金 | / | <input type="checkbox"/> 休息日(アクティブレスト) | |
| | 土 | / | <input type="checkbox"/> WS5本+50分ジョギング(5分30秒~6分30秒/km) | |
| | 日 | / | <input type="checkbox"/> 8kmペース走(5分/km) | |
| 3週目 | 月 | / | <input type="checkbox"/> 休息日(アクティブレスト) | |
| | 火 | / | <input type="checkbox"/> 8kmビルドアップ走(5分20秒/km→4分20秒/km) | |
| | 水 | / | <input type="checkbox"/> 休息日(アクティブレスト) | |
| | 木 | / | <input type="checkbox"/> 3kmペース走(4分30秒/km) | |
| | 金 | / | <input type="checkbox"/> 休息日(アクティブレスト) | |
| | 土 | / | <input type="checkbox"/> 30分ジョギング(5分30秒~6分30秒/km) | |
| | 日 | / | <input type="checkbox"/> レース | |
| 4週目 | 月 | / | | |
| | 火 | / | | |
| | 水 | / | | |
| | 木 | / | | |
| | 金 | / | | |
| | 土 | / | | |
| | 日 | / | | |
| 5週目 | 月 | / | | |
| | 火 | / | | |
| | 水 | / | | |
| | 木 | / | | |
| | 金 | / | | |
| | 土 | / | | |
| | 日 | / | | |

