

MSR練習メニュー 2016

基礎持久力練習月

1月	3日	(日)				名城公園 (ペース換算) 5'13 = 4'00 /km 5'51 = 4'30 /km 6'30 = 5'00 /km 7'10 = 5'30 /km 7'48 = 6'00 /km 8'27 = 6'30 /km 9'06 = 7'00 /km 9'45 = 7'30 /km
	10日	(日)	初詣ラン			
	17日	(日)	ミドル走 13km 10周 6'30 = 5'00 /km 10.4km 8周 7'48 = 6'00 /km 7.8km 6周 9'06 = 7'00 /km			
	24日	(日)	ウィメンズマラソン試走			
	31日	(日)	ミドル走 13km 10周 6'30 = 5'00 /km 10.4km 8周 7'48 = 6'00 /km 7.8km 6周 9'06 = 7'00 /km			
2月	スピード持久力練習月					
	7日	(日)	10km走 外周2周 10km 6'30 = 5'00 /km 10km 7'48 = 6'00 /km 5km 9'06 = 7'00 /km			
	14日	(日)	10km走 外周2周 10km 6'30 = 5'00 /km 10km 7'48 = 6'00 /km 5km 9'06 = 7'00 /km			
	21日	(日)	ウィメンズマラソン試走			
	28日	(日)	10km走 外周2周 10km 6'30 = 5'00 /km 10km 7'48 = 6'00 /km 5km 9'06 = 7'00 /km			
	スピード持久力練習月					
3月	6日	(日)	60分ペース走 10 ^キ レースペース(8~9周) 4'30/km 10 ^キ レースペース(8~9周) 5'30/km 6周~7周(7'30~7'00)			
	13日	(日)	名古屋ウィメンズマラソン			
	20日	(日)	60分ペース走 10 ^キ レースペース(8~9周) 4'30/km 10 ^キ レースペース(8~9周) 5'30/km 6周~7周(7'30~7'00)			
	27日	(日)	10 ^キ レースペース+WS 一周 4'45/kmペース×5 200mWS(1:1) 一周 5'15/kmペース×5 200mWS(1:1) 6周~7周(7'30~7'00)			
	29日	(日)	10 ^キ レースペース+WS 一周 4'45/kmペース×5 200mWS(1:1) 一周 5'15/kmペース×5 200mWS(1:1) 6周~7周(7'30~7'00)			
名城公園 (ペース換算) 5'13 = 4'00 /km 5'51 = 4'30 /km 6'30 = 5'00 /km 7'10 = 5'30 /km 7'48 = 6'00 /km 8'27 = 6'30 /km 9'06 = 7'00 /km 9'45 = 7'30 /km						

4月	スピード練習月			9'45 = 7'30 /km
	3日	(日)	お花見ロングラン	名城公園 (ベース換算) 5'13 = 4'00 /km 5'51 = 4'30 /km 6'30 = 5'00 /km 7'10 = 5'30 /km 7'48 = 6'00 /km 8'27 = 6'30 /km 9'06 = 7'00 /km
	10日	(日)	ビルドアップ (5'00→2.3 [*] 4'30→2.3 [*] 4'15→3.9 [*]) (6'30→2.3 [*] 6'00→2.3 [*] 5'30→3.9 [*]) ラスト一周ジョグ	6周~7周(7'30~7'00)
	17日	(日)	ビルドアップ (5'00→2.3 [*] 4'30→2.3 [*] 4'15→3.9 [*]) (6'30→2.3 [*] 6'00→2.3 [*] 5'30→3.9 [*]) ラスト一周ジョグ	6周~7周(7'30~7'00)
	24日	(日)	ビルドアップ (5'00→2.3 [*] 4'30→2.3 [*] 4'15→3.9 [*]) (6'30→2.3 [*] 6'00→2.3 [*] 5'30→3.9 [*]) ラスト一周ジョグ	6周~7周(7'30~7'00)
基礎持久力練習月			9'45 = 7'30 /km	
5月	1日	(日)	ミドル走 13km 10周 6'30 = 5'00 /km 10.4km 8周 7'48 = 6'00 /km 7.8km 6周 9'06 = 7'00 /km	名城公園 (ベース換算) 5'13 = 4'00 /km 5'51 = 4'30 /km 6'30 = 5'00 /km 7'10 = 5'30 /km 7'48 = 6'00 /km 8'27 = 6'30 /km 9'06 = 7'00 /km 9'45 = 7'30 /km
	8日	(日)	ミドル走 13km 10周 6'30 = 5'00 /km 10.4km 8周 7'48 = 6'00 /km 7.8km 6周 9'06 = 7'00 /km	
	15日	(日)	岐阜清流マラソン	
	22日	(日)	ミドル走 13km 10周 6'30 = 5'00 /km 10.4km 8周 7'48 = 6'00 /km 7.8km 6周 9'06 = 7'00 /km	
	29日	(日)	ミドル走 13km 10周 6'30 = 5'00 /km 10.4km 8周 7'48 = 6'00 /km 7.8km 6周 9'06 = 7'00 /km	名城公園 (ベース換算) 5'13 = 4'00 /km 5'51 = 4'30 /km 6'30 = 5'00 /km 7'10 = 5'30 /km 7'48 = 6'00 /km 8'27 = 6'30 /km 9'06 = 7'00 /km 9'45 = 7'30 /km
	スピード持久力練習月			
6月	5日	(日)	BBQ	
	12日	(日)	60分ペース走 10 [*] レースペース(8~9周) 4'30/km 10 [*] レースペース(8~9周) 5'30/km	6周~7周(7'30~7'00)
	19日	(日)	60分ペース走 10 [*] レースペース(8~9周) 4'30/km 10 [*] レースペース(8~9周) 5'30/km	6周~7周(7'30~7'00)
	26日	(日)	60分ペース走 10 [*] レースペース(8~9周) 4'30/km 10 [*] レースペース(8~9周) 5'30/km	6周~7周(7'30~7'00)

			スピード練習月			7'48 = 6'00 /km 8'27 = 6'30 /km 9'06 = 7'00 /km
7月	3日	(日)	ロングインターバル			名城公園 (ベース換算) 5'13 = 4'00 /km 5'51 = 4'30 /km 6'30 = 5'00 /km 7'10 = 5'30 /km 7'48 = 6'00 /km 8'27 = 6'30 /km 9'06 = 7'00 /km
			(2000m+600m) × 3 8'00~9'00	(2000m+600m) × 3 9'00~10'00	6周~7周(7'30~7'00)	
	10日	(日)	ショートインターバル+ベース走			
			(800m+500m) × 6 3'10~3'20+ジョグ	(800m+500m) × 5 3'30~3'40+ジョグ	6周~7周(7'30~7'00)	
	17日18日	(日)	合宿			
24日	(日)	変化走				
		(1000m、800m、600m) つなぎはジョグ	(1000m、800m、600m) つなぎジョグ	6周~7周(7'30~7'01)		
31日	(日)	LSD				
			スピード練習月			
8月	7日	(日)	山、トレイル			9'45 = 7'30 /km
	14日	(日)	夏のロング走			7'48 = 6'00 /km 8'27 = 6'30 /km 9'06 = 7'00 /km 9'45 = 7'30 /km
	21日	(日)	ショートインターバル+ベース走			
			(800m+500m) × 6 3'10~3'20+ジョグ	(800m+500m) × 5 3'30~3'40+ジョグ	6周~7周(7'30~7'00)	
28日	(日)	納涼会				
			基礎持久力練習月			名城公園 (ベース換算) 5'13 = 4'00 /km 5'51 = 4'30 /km 6'30 = 5'00 /km 7'10 = 5'30 /km 7'48 = 6'00 /km 8'27 = 6'30 /km 9'06 = 7'00 /km
9月	4日	(日)	LSD			
	11日	(日)	ハーフベース走			
			LTベース 10周~11周	LTベース 10周	6周~7周(7'30~7'00)	
	18日	(日)	ハーフベース走			
		LTベース 10周~11周	LTベース 10周	6周~7周(7'30~7'00)		
24日	(土)	(アクトスリレーマラソン)				

			基礎持久力練習月(シーズンイン)						
10月	2日	(日)	ミドル走			5'51 = 4'30 /km 6'30 = 5'00 /km 7'10 = 5'30 /km 7'48 = 6'00 /km 8'27 = 6'30 /km 9'06 = 7'00 /km 9'45 = 7'30 /km			
			13km 10周 6'30 = 5'00 /km	10.4km 8周 7'48 = 6'00 /km	7.8km 6周 9'06 = 7'00 /km				
	9日	(日)	ミドル走						
			13km 10周 6'30 = 5'00 /km	10.4km 8周 7'48 = 6'00 /km	7.8km 6周 9'06 = 7'00 /km				
	16日	(日)	測定会						
			ミドル走			7'48 = 6'00 /km 8'27 = 6'30 /km 9'06 = 7'00 /km 7'48 = 6'00 /km 8'27 = 6'30 /km 9'06 = 7'00 /km 9'45 = 7'30 /km			
23日	(日)	13km 10周 6'30 = 5'00 /km	10.4km 8周 7'48 = 6'00 /km	7.8km 6周 9'06 = 7'00 /km					
30日	(日)	LSD							
			スピード持久力練習月						
11月	6日	(日)	60分ペース走				7'48 = 6'00 /km 8'27 = 6'30 /km 9'06 = 7'00 /km 7'48 = 6'00 /km 8'27 = 6'30 /km 9'06 = 7'00 /km 7'48 = 6'00 /km 8'27 = 6'30 /km 9'06 = 7'00 /km 7'48 = 6'00 /km 8'27 = 6'30 /km 9'06 = 7'00 /km		
			10 [*] レースペース(8~9周) 4'30/km	10 [*] レースペース(8~9周) 5'30/km	6周~7周(7'30~7'00)				
	13日	(日)	いびがわマラソン						
	20日	(日)	60分ペース走						
			10 [*] レースペース(8~9周) 4'30/km	10 [*] レースペース(8~9周) 5'30/km	6周~7周(7'30~7'00)				
			60分ペース走						
		10 [*] レースペース(8~9周) 4'30/km	10 [*] レースペース(8~9周) 5'30/km	6周~7周(7'30~7'00)					
			スピード練習月						
12月	4日	(日)	10 [*] レースペース+WS			7'48 = 6'00 /km 8'27 = 6'30 /km 9'06 = 7'00 /km 7'48 = 6'00 /km 8'27 = 6'30 /km 9'06 = 7'00 /km 7'48 = 6'00 /km 8'27 = 6'30 /km 9'06 = 7'00 /km 7'48 = 6'00 /km 8'27 = 6'30 /km			
			一周 4'45/kmペース×5 200mWS(1:1)	一周 5'15/kmペース×5 200mWS(1:1)	6周~7周(7'30~7'00)				
	11日	(日)	10 [*] レースペース+WS						
			一周 4'45/kmペース×5 200mWS(1:1)	一周 5'15/kmペース×5 200mWS(1:1)	6周~7周(7'30~7'00)				
			愛知池ハーフマラソン						
			10 [*] レースペース+WS						
		一周 4'45/kmペース×5 200mWS(1:1)	一周 5'15/kmペース×5 200mWS(1:1)	6周~7周(7'30~7'00)					