

MSR練習メニュー 2017

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			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	
		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		
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			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	
		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			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 ^分 レースペース(8~9周) 4'30/km	10 ^分 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 ^分 レースペース(8~9周) 4'30/km	10 ^分 レースペース(8~9周) 5'30/km	6周~7周(7'30~7'00)	
27日	(日)	10 ^分 レースペース+WS			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	
		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 ^分 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)		

4月	心肺持久力アップ			9'45 = 7'30 /km
	2日	(日)	お花見ロングラン (五条川)	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日	(日)	LSD 14.4km(4周) 名城公園外周 12.1(3周+1周) 名城公園外周+内周 6周~7周(7'30~7'00)	
	16日	(日)	LSD 14.4km(4周) 名城公園外周 12.1(3周+1周) 名城公園外周+内周 6周~7周(7'30~7'00)	
	23日	(日)	岐阜清流マラソン	
	30日	(日)	LSD 14.4km(4周) 名城公園外周 12.1(3周+1周) 名城公園外周+内周 6周~7周(7'30~7'00)	
	スピード強化+筋持久力			9'45 = 7'30 /km
5月	7日	(日)	ショートインターバル (800m+600m)×6 3'30~+ジョグ (800m+600m)×5 3'50~+ジョグ 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
	14日	(日)	LSD in 名城公園 (外周)	
	21日	(日)	ショートインターバル (800m+600m)×6 3'30~+ジョグ (800m+600m)×5 3'50~+ジョグ 7.8km 6周9'06 = 7'00 /km	
	28日	(日)	ビルドアップ 10.8km(3.6×3) 5'15-5'00-4'45 10.8km(3.6×3) 5'45-5'30-5'00 7.8km 6周9'06 = 7'00 /km	
	スピード持久力			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
6月	4日	(日)	20km走 in 庄内緑地公園+BBQ	
	11日	(日)	ロングインターバル (2000m+600m)×6 8'00~9'00+ジョグ (2000m+600m)×5 9'00~10'00+ジョグ 7.8km 6周9'06 = 7'00 /km	
	18日	(日)	ロングインターバル (2000m+600m)×6 8'00~9'00+ジョグ (2000m+600m)×5 9'00~10'00+ジョグ 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
	25日	(日)	LSD in 名城公園 (外周)	

	心肺持久力練習			7'48 = 6'00 /km 8'27 = 6'30 /km 9'06 = 7'00 /km
7月	2日	(日)	LSD in 名城公園 (外周)	
	9日	(日)	トレーニング強化週間 (膝) +jog	
	16日	(日)	トレラン in 東山公園	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
	23日	(日)	ストレッチ講習会+RUN	
	30日	(日)	LSD in 名城公園 (外周)	
	心肺持久力練習月			
8月	6日	(日)	LSD in 名城公園 (外周)	9'45 = 7'30 /km
	13日	(日)	トレラン in 猿投山	7'48 = 6'00 /km 8'27 = 6'30 /km 9'06 = 7'00 /km 9'45 = 7'30 /km
	20日	(日)	LSD in 名城公園 (外周)	
	27日	(日)	納涼会	
	スピード練習+筋持久力			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	3日	(日)	ショートインターバル (800m+600m)×6 3'30~+ジョグ	(800m+600m)×5 3'50~+ジョグ 7.8km 6周9'06 = 7'00 /km
	10日	(日)	ビルドアップ 10.8km(3.6×3) 5'15-5'00-4'45	10.8km(3.6×3) 5'45-5'30-5'00 7.8km 6周9'06 = 7'00 /km
	17日	(日)	ショートインターバル (800m+600m)×6 3'30~+ジョグ	(800m+600m)×5 3'50~+ジョグ 7.8km 6周9'06 = 7'00 /km
	24日	(日)	ビルドアップ 10.8km(3.6×3) 5'15-5'00-4'45	10.8km(3.6×3) 5'45-5'30-5'00 7.8km 6周9'06 = 7'00 /km

			持久力練習						
10月	1日	(日)	ATペース 13km 心拍数 150拍/分	10km 心拍数 150拍/分	7.8km 6周9'06 = 7'00 /km				
	8日	(日)	ATペース 13km 心拍数 150拍/分	10km 心拍数 150拍/分	7.8km 6周9'06 = 7'00 /km				
	15日	(日)	RCペース走			6周~7周(7'30~7'00)	7'48 = 6'00 /km	8'27 = 6'30 /km	9'06 = 7'00 /km
	22日	(日)	RCペース走			6周~7周(7'30~7'00)	7'48 = 6'00 /km	8'27 = 6'30 /km	9'06 = 7'00 /km
	29日	(日)	LSD				9'45 = 7'30 /km		
スピード持久力練習月									
11月	5日	(日)	フルレースペース(8~9周) 5'30/km	フルレースペース(8~9周) 6'00/km	6周~7周(7'30~7'00)	7'48 = 6'00 /km	8'27 = 6'30 /km	9'06 = 7'00 /km	
	12日	(日)	いびがわマラソン			7'48 = 6'00 /km	8'27 = 6'30 /km	9'06 = 7'00 /km	
	19日	(日)	フルレースペース(8~9周) 5'30/km	フルレースペース(8~9周) 6'00/km	6周~7周(7'30~7'00)	7'48 = 6'00 /km	8'27 = 6'30 /km	9'06 = 7'00 /km	
	26日	(日)	フルレースペース(8~9周) 5'30/km	フルレースペース(8~9周) 6'00/km	6周~7周(7'30~7'00)	7'48 = 6'00 /km	8'27 = 6'30 /km	9'06 = 7'00 /km	
	スピード練習月								
12月	3日	(日)	ショートインターバル (800m+600m)×6 3'30~+ジョグ	(800m+600m)×5 3'50~+ジョグ	7.8km 6周9'06 = 7'00 /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 10.8km(3.6×3) 5'15-5'00-4'45	10.8km(3.6×3) 5'45-5'30-5'00	7.8km 6周9'06 = 7'00 /km	7'48 = 6'00 /km	8'27 = 6'30 /km	9'06 = 7'00 /km	
	17日	(日)	愛知池ハーフマラソン&ファミリーラン			7'48 = 6'00 /km	8'27 = 6'30 /km	9'06 = 7'00 /km	
	24日	(日)	ビルドアップ 10.8km(3.6×3) 5'15-5'00-4'45	10.8km(3.6×3) 5'45-5'30-5'00	7.8km 6周9'06 = 7'00 /km	7'48 = 6'00 /km	8'27 = 6'30 /km		