

MSR練習メニュー 2018

基礎持久力練習月

	7	(日)	初詣ラン@熱田神宮			5'51 = 4'30 /km 6'30 = 5'00 /km 7'10 = 5'30 /km
	14	(日)	トレーニング強化週間フォーム撮影+分析(津川)			7'48 = 6'00 /km 8'27 = 6'30 /km 9'06 = 7'00 /km 9'45 = 7'30 /km
	21	(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	
	28	(日)	ウイメンズマラソン試走会@御器所~30km			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
2月	ウイメンズ対策月間					
	4	(日)	RCペース走			
			サブ4 10km 5'40	サブ5 10km 7'10	サブ7(完走) 6km 9'50	
	11	(日)	トレーニング強化週間(田中)			
	18	(日)	RC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
			サブ4 10km 5'40	サブ5 10km 7'10	サブ7(完走) 6km 9'50	
	25	(日)	ウイメンズマラソン試走会@名城公園外周20km			
	スピード持久力練習月					
3月	4	(日)	60分ペース走			
			10* ₀ レースペース(8~9周) 4'30/km	10* ₀ レースペース(8~9周) 5'30/km	6周~7周(7'30~7'00)	
	11	(日)	名古屋ウイメンズマラソン			
	18	(日)	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
			10* ₀ ペース(8~9周) 5'30/km	10* ₀ ペース(8~9周) 6'30/km	6周~7周(7'30~7'00)	
	25	(日)	トレーニング強化週間(菊地)			
	29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		

4月	心肺持久力アップ			9'45 = 7'30 /km		
	1	(日)	お花見ロングラン(五条川)	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		
	8	(日)	トレーニング強化週間(今井)			
	15	(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
	22	(日)	岐阜清流マラソン			
	29	(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	6	(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
	13	(日)	LSD@名城公園外周			
	20	(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	
	27	(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	3	(日)	20km走 in 庄内緑地公園+BBQ		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	
	10	(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
	17	(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
	24	(日)	トレーニング強化週間&フォーム撮影+分析(田中)			

		心肺持久力練習			7'48 = 6'00 /km 8'27 = 6'30 /km 9'06 = 7'00 /km
7月	1	(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)
	8	(日)	トレーニング強化週間(津川)		
	15	(日)	トレラン@東山公園一万歩コース		
	22	(日)	トレーニング強化週間(菊地)		
	29	(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)
		心肺持久力練習月			
8月	5	(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)
	12	(日)	トレラン in 多度山		
	19	(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)
	26	(日)	トレーニング強化週間(浅見)		
		スピード練習+筋持久力			
9月	2	(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
	9	(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
	16	(日)	トレーニング強化週間(田中)		
	23,30	(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
					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
					7'48 = 6'00 /km 8'27 = 6'30 /km 9'06 = 7'00 /km 9'45 = 7'30 /km
					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

		持久力練習					
10月	7	(日)	LT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	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	
	15	(日)	LT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		
	21	(日)	トレーニング強化週間(津川)				7'48 = 6'00 /km 8'27 = 6'30 /km 9'06 = 7'00 /km
	28	(日)	RCペース走 13km走 5'00/min	10km走 5'30/min	6周~7周(7'30~7'00)	7'48 = 6'00 /km 8'27 = 6'30 /km 9'06 = 7'00 /km	
		スピード持久力練習月					
11月	4	(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	
	11	(日)	いびがわマラソン			7'48 = 6'00 /km 8'27 = 6'30 /km 9'06 = 7'00 /km	
	18	(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	
	25	(日)	60分ペース走			7'48 = 6'00 /km 8'27 = 6'30 /km 9'06 = 7'00 /km	
			スピード練習月				
12月	2	(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	
	9	(日)	トレーニング強化週間&フォーム撮影+分析(菊地)			7'48 = 6'00 /km 8'27 = 6'30 /km 9'06 = 7'00 /km	
	16	(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	
	23	(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	