Schedule 2020

スピード　有酸素LT　基礎持久力 脚づくり　ヒルトレーニング

○練習レース　◇調整レース　★メインレース

	1	2	3	4	5	6	7	8	9
1	4kJog 1000×1(3'29)	完全休養（骨盤痛）	クロカン20K	休養	12Kペース走（4'23−4'07）	休養	200×10	ロード21KJog	5KSJ
2	○いなみ新春5K ①18'30	完全休養（骨盤痛）	4KJog	400+200流し×6	ファルトレク60'（400×3）	6KSJog	60'SJ	400200×7（79−81）+200200×7（35−36″）（AMほぐし8KSJ）	10Kペース走 41'44 (4'19−4'03)
3	CC20K	完全休養（骨盤痛）	クロカン18K	9KJog	クロカン20K	5000×2（間20'）20'17 20'32	jog	休養	30'Jog
4	休養（アキレス腱痛）	完全休養（骨盤痛）	10KJog	10Kペース走（4'22−4'10）	休養	70'Jog+150×5WS	尼崎タイムトライアル1500M(5'11)	70'SJ(11.5K) （夕方ほぐし6KSJ）	30'Jog+WS150×3
5	休養（アキレス腱痛）	完全休養（骨盤痛）	休養	クロカン17K	ファルトレク80'（ 400×5）	8KSJog	SJ120'(9k)超スロー	SJ30'+WS150×3+ヒルABC(各3本) 8KSJ ⑤（夕方ほぐし5KSJ）	30'SJ
6	8KJog	完全休養（骨盤痛）	6KJog	休養	80'SJog	3000×2（間40'）11'10 11'20	休養	1000×5(3'38−3'48) （AMほぐし5KSJ）	○グッドモーニング5K 4. 6K？ ①(16'47)
7	30分スロージョグ	完全休養（骨盤痛）	クロカン20K	10Kペース走（4'24−4'05）	9KSJog	クロカン120'（18K）	60'Sjog(6.2K)	60'SJ	78'Jog(12K)
8	休養（アキレス腱違和感）	4KJog	10KJog	8Kjog	10KSJog	休養	3000(11'26)+1000(3'24)	6KSJ	40'Jog
9	休養（アキレス腱違和感）	90'walk バイク60	9Kjog	400+200流し×7	ファルトレク120'（ 400×8）	80'Jog	60'Sjog(9K)	○グッドモーニングラン万博記念公園1500×2バトルラン ①5'22″15 ②5'02″88 （間30分	400200×10（79−85）
10	休養（アキレス腱違和感）	バイク60'	芝生10KJog	5KSJog	40'Jog+150×10WS	3000×3（間10'）11'47 11'44 11'47	40'SJG(6K)+WS150×3	ロード21KJog	30'SJ
11	15'walk,20'Jog	walk120'	9Kjog	10Kペース走（4'22−4'10）	休養	70'Jog	4KSjog	休養	4KSJ WS150×3
12	Jog アキレス腱に痛みが出て中	休養	クロカン20K	休養	ファルトレク80'（400×6）	500×10(85%)+WS150×3	○兵庫選手権5000M （18'52″26）	SJ30'+WS150×3+ヒルABC(各3本) 5KSJ ⑥（夕方ほぐし5KSJ）	◇姫路選手権3000M ⑩(10'28″08)
13	アキレス腱痛（ラン禁止）バイク60'	walk135'	休養	9Kjog	11.9KJog	休養	休養	9KSJ	◇姫路選手権1500M（4'55″45)W45日本新
14	休養	バイク60'	休養	10Kペース走（4'21−4'04）	10KJog	クロカン120'（20K）	84jog(15K)	8KSJ	Jog ウオーク40'
15	アキレス腱痛（ラン禁止）バイク60'	walk180'	クロカン20K	クロカン17K	ファルトレク120'（400×8）	8KSJog	200200×10（36″）	200200×10（34″−35″）	◇神戸市長距離記録会3000M(10'31″43)W50日本新
16	休養	バイク60'	10KJog	休養	9KSjog	60'SJog	SJ30'+WS150×3+ヒルABC(各3本)①	ロード21KJog	120'jog
17	アキレス腱痛（ラン禁止）バイク60'	walk200'	ファルトレク90'(500×6）	400+200流し×7	40'Jog+150×10WS	3000×3(間10'）11'49 11'49 11'49	SJ60'(9K)	休養	休養
18	筋トレ上半身 バイク120'漕ぎ 60'walk	バイク60'	6KJog	60'Jog	9KSjog	80'Jog+150×5WS	400200×10（81−83）	15K Jog+ws150×3	40'Jog WS150×3
19	アキレス腱痛（ラン禁止）120'walk	walk200'	早朝9K、夜6KJog	11Kペース走（4'28−4'06）	8KSjog	7KSJog	104'jog(20K)	3000＋2000＋1000のテンポ走（11'42）（7'33）（3'34）	10Kペース走 40'03 (4'22−3'45)
20	補強	休養	クロカン20K	休養	ファルトレク120'（500×4 ＋300×4）	500×5+300×5+200×2	休養	SJ30'+WS150×3+ヒルABC(各3本)⑦	80'Jog
21	アキレス腱痛（ラン禁止）60'walk,バイク60'	walk170'(途中30'Jog)	16KJog	クロカン90'	40'Jog+150×10WS	ロード23KJog	SJ30'+WS150×3+ヒルABC(各3本)②	70' Jog	40'Jog WS150×3
22	アキレス腱痛（ラン禁止）walk130'	バイク60'	クロカン15K	60'JOG 400+200流し×5	60'Jog	休養	SJ70'（11.5) 6'10/K	400200×8（78−79)+200200×8（34−35）	760×6（2'32−41−32−30−29−32）
23	アキレス腱痛（ラン禁止）60'walk,バイク60'	芝生広場8KJog	5KSJog	12Kペース走（4'25−4'07）	ファルトレク60'（200×10）	40' SJ	SJ36'(6K) 6'20/K	120'Jog	10KJog(62')
24	休養	walk200'	ファルトレク100'(500×8)	6Kjog	休養	1000×5(3'45)	神戸ワイナリーサンセットラン(5.46K)20'44(3'47/K)	休養	35'Jog
25	アキレス腱痛（ラン禁止）60'walk,バイク60'	バイク60'	10KJog	9Kjog	6KSjog	60'SJ	クロカン17K (5'40/K)	8KJog	40'Jog WS150×3
26	アキレス腱痛（ラン禁止）150'walk	5KJog	ファルトレク100'(500×8)	5000+3000+1000	8KSjog	200×15	SJ30'+WS150×3+ヒルABC(各3本)SJ30③	40'Jog	1000×1 （3'27）
27	アキレス腱痛（ラン禁止）バイク60'	5KJog	休養	休養	60'Jog+150×10WS	10Kペース走(4'20〜4'00)	休養	200200×10（33″−35″）	☆関西実業団選手権大会(5000M) 17'46″80 W50日本新
28	補強	休養	70'Jog	60'SJog	休養	120'SJ	400200×7（80−82)+200200×7（38−36″）	SJ30'+ヒルABC(各3本)⑧	
29	4KJog	8KJog	クロカン20K	クロカン20K	8KSjog	休養	SJ74'（12K) 6'12/K （夕方ほぐし6KSJ）	50″Jog	
30	1Kwalk,8KJog.1Kwalk		休養	70'Jog	5000×3（r8'） 20'02 20'07 20'26	40' SJ	1000×5(3'42−3'36) （夕方ほぐし6KSJ）	400200×10（75−81）	
31	6KJog		早朝7KJog 夕方10Kペース走(4'43−4'23)		クロカン100'（14K）		SJ30'+WS150×3+ヒルABC(各3本)SJ30④		

2020/1～2020/9 練習実績レビュー

1月～2月

昨年の12月に開催された三田国際マスターズハーフを終えて12月中旬から1月中旬までオーバーホールを予定していました。ジョグ中心に心身ともクールダウンしながら練習がてら1月2日に5Kのロードレースに出場していますが特別な練習は行いません。翌日は久しぶりにクロスカントリーをゆっくり20K行った直後にアキレス腱を痛めました。2日様子を見てジョグを開始しましたが痛みが引かないため治療を行いながらバイク漕ぎに切り替えて怪我の回復を待ちました。1月末頃ようやく痛みが引いたのでウオーク、ジョグから始めた矢先、今度は上半身補強運動を過度に行ったことが災いして骨盤痛を発症、バイク漕ぎも痛みでままならない状況でウオークと休養を余儀なくされ2月下旬ようやく痛みが軽くなったのでジョグを再開しました。この2ヶ月はほぼ休養の形になり体は十分休まりましたが心肺能力と脚筋力の低下は避けられませんでした。

3月

長距離ランナーの土台（基礎持久力　脚筋力）作りに専念　ゆったりとしたスピードでクロスカントリー、ファルトレクに集中しました。計11回の走り込みを実施、コロナ禍で春期のトラックレース開催が不透明な中でしたが開催されることを前提に4月に移ります。

4月

基礎持久力養成からLT系の練習に移行します。5月中旬以降のレースでW45　1500M　3000Mの日本新更新をターゲットに10Kのペース走を繰り返します。このタイミングではインターバルは行わずテンポ走(流し）で短い距離の感覚をつかみます。下旬に6月までの全てのトラックレース中止となったため、5月はもう一度秋に向けた土台作りに戻ることになります。

5月～6月

ファルトレク、クロカンで徹底して基礎作りに専念しました。9月以降の日本記録更新のためにトレーニングだけに集中できるいい機会と捉えました。ジョグの後にトラックレースの動き作りのために短いWSを定期的に入れています。6月に入り長めのテンポ走も時折織り交ぜ長距離ランナーとしての土台がしっかり築けたと思います。

7月～8月

制限付きながら大会開催の動きが出てきました。練習の一環で県選手権5000Mや小規模なロードレースに出場しながら中旬からヒルトレーニングを導入。これは9月からのレースに対する大事なポイントになります。3種類のドリルを8月一杯まで実施しました。7月の後半からショートインターバルを入れはじめトラックに向けた中間疾走のイメージを体に覚え込ませはじめます。猛暑で疲れを溜め込まないよう繋ぎの調整ジョグ、休養をしっかりと入れました。8月最終週は体調を整えることに専念しました。

9月

27日の関西実業団5000Mで日本記録更新できるように6日に5Kロード、12～13日と15日に1500M　3000Mのレースを設定しました。5Kロードはイーブンペースで走りましたが16'47（400M短い）と予想以上に走れました。このレースを通じてストライドが伸びていることでヒルトレーニングの効果を確認。12日に3000M10'28、翌日1500M　4'55"45（日本新）15日はバネ切れの脚でしたが3000M10'31"43（日本新）と出足好調、そのままの調子を維持して27日は17'46"80と計ったように日本記録更新を達成しました。