

Schedule

○練習レース ◇調整レース ☆メインレース

		5	6	7	8	9	10	11	年間スケジュールの概要	
1	○大阪マスターズ 5000m							Jog	スピード養成期 A トラック、ロードレースを活用したスピード養成に注力します。レース間の平日は60分前後のJogで繋がります。体調に応じ休養を挟みながらレースで最大パフォーマンスが出るように集中しましょう。 B 5月中旬から6月初めまでレースはないため、一旦気分もクールダウン。週2日スピード、日曜はロードでスタミナ維持、残り4日は休養または調整Jogで進めましょう C 近畿マスターズ5000がスピード養成期間の最後のレースとなります。4日のクロカンが練習の一環 近畿マスターズで今までの成果を試してみましょう 蒸し暑く記録は出にくいでしょうが一生涯懸命走りましょう。この期間も基本的にはBの練習パターンを基準に考えます。体調不良の場合は回復するまで休養して回復を待つて取り組んでください ☆神戸マラソン	休養期 E 約1週間は休養、Jogで夏のトレーニングの疲れをとることに専念してください。 F 仕上げ前移行期 休養期を終えるとこれからは基礎体力・基礎持久力養成期で培ったスタミナとこれから行うスピード練習を融合調整させていきます。その前段階として9月23日の兵庫マスターズ5000Mをこなしながら月末最終週にはロードで持続走を開始します。 G 仕上げ期 本番に向けた仕上げのステージに入ります。週末土日の何れかはロードで30Kのペース走を4回行います。近隣に大きな公園があり周囲がランニングコースになっているのがベストです。多少のアップダウンは気にする必要はありません。信号でランニングストップがないところを選んでください。それをマイコースとして毎回使用してください。そして体調とタイムの相関関係を自分自身で図っていくことができれば本番に向けた調整として非常に有効となります ペース走のポイントとしては決してレースペースより速くならないこと。サブスリーのイメージでは①4'45~4'50/K ②4'40~4'45/K ③4'35~4'40/K ④4'30~4'35/K 30Kペース走の繋がりは真ん中に1K×10(レースペース) or 10Kペース走(レースペースの90%程度)を入れます。
2			B					Jog		
3								1K×1(レースペース)		
4	A 60'程度Jog		○三木防災クロカン 5K					I ◇もみじハーフ(レースペース)		
5								Jog		
6	○京都マスターズ 5000m							Jog		
7								Jog		
8								Jog		
9	A 60'程度Jog							Jog		
10								Jog		
11								16K(70%)		
12	○武庫川ロード5K							Jog		
13								Jog		
14								30Kペース走③		
15								Jog		
16								Jog		
17								Jog		
18								Jog		
19								Jog		
20								Jog		
21								Jog		
22	B (例)月:休養 火:60' Jog 水:400×10インターバル 木:60' Jog 金:休養 土:1000×5インターバル 日:20K Jog									
23										
24										
25										
26										
27										
28										
29										
30										
31										

C (例)月:休養 火:60' Jog 水:400×10インターバル 木:60' Jog 金:休養 土:1000×5インターバル 日:20K Jog
 月末のレース1週間前はJogで調整 レース3日前に1000×3インターバル

D (例)パターン1 月~火:休養またはJog 水:200×10ショートインターバル 木~金60'程度Jog 土:180'~240' LSD 日:200×5~7ショートインターバル
 パターン2 月~火:休養またはJog 水:200×10ショートインターバル 木~金60'程度Jog 土:180'~240'トレラン 日::200×5~7ショートインターバル

F (例)月:休養 火:60'程度Jog 水:10Kペース走 木~金:60'程度Jog 土:1000×5インターバル 日:18~20Kロード走(70%程度)

G (例)月:休養 or Jog 火:Jog 40'程度 水:Jog 40~60'程度 木:1K×10(レースペース) or 10K(レースペースの90%) 金:休養 or Jog 40'程度 土:30K 日:休養

基礎体力・基礎持久力養成期
D 梅雨から真夏に移るこの時期は走ることに限っては最もつらい時期になります。しかしながら秋の目標レースに向けてペースとなるマラソンのための地足づくりと基礎持久力を積み上げていく大事なステージに入ります。ここでは土台をしっかり作るという意識で取り組みましょう。土台となる基礎がしっかりすれば秋に入って行うマラソンのためのペース走にスムーズに有効に移行できます。そのためにこの時期はあるんだということを覚えてください。比較的長い時間走(LSDやクロスカントリー)をメイン練習として繋がりは休養とショートインターバルを織り交ぜてトレーニングを組みます。練習時間帯は日中は避けて早朝(夜明け前)から9時頃まで。あるいは夜に行ってください。疲労の蓄積がトレーニングを阻害させるので間に休養を挟みながら体調に十分留意して取り組んでください。トレーニング場所をスポーツジムに移すこともトレーニングの効率化が図れますので利用可能であれば実施してみてください。
 この2カ月間は週末のロング走が重要となります。ロング走は何キロ走ったとかではなく3時間~4時間走り続けることに集中してください。またショートインターバルをアクセントに入れていますがタイムを追うことなくその時の体調で80~90%の力で大きなフォームで走ることに留意してください。

H **最終調整期1**
 30Kペース走の疲れを取り除くためJogで調子を整えます。最終チェックは2週間前にハーフマラソンを入れているのでそれに向けて調整していきます。
 ここで重要なのはスタミナを維持しながら疲れを完全に取り除くことです。完全休養でなくJogで調整しながら実施します。

I **最終調整期2**
 ハーフマラソンをレースペースで走ります。ポイントはレースペース以上のスピードは出さないことに注意してください。レースペース以上のスピードを出したり競走したりすると調子のピークが本番前に到来するリスクが高まります。ここで試すのは本番に向けた体調の最終チェックです。走り終えた後の状態をよく見たうえで残り2週間の調整に入ります。ここまで来たら結果に一喜一憂することなく自分の状態を客観視しながら覚悟を決めましょう。
 ハーフ後は練習量は落としていきます。1週間前に16K程度の持久走(70%まで)と4日前の5K調整走以外は軽い練習にとどめてください。また練習量が減りますので食べ過ぎて体重過多にならないよう留意します。