

- 10/27 水 25分 4.0km 12:20 - 12:45
芝坂道ダッシュ 4本 (約130m、15mup)
上り 下り (og+rest)
35 2:10 初めての練習なので9割で試した。
31 2:15 全力。
29 1:20 全力。
29 かなりきつい。もう限界。
- 10/28 木 30分 4.0km 12:20 - 12:50
芝坂道ダッシュ 7本 (約130m、15mup)
上り 下り (og+rest)
34 1:00 6本目まで徐々にペースアップ。
33 1:00 前日よりレストを短く設定。
32 1:00
31 1:00
30 1:00 かなりきつい。
29 3:50
27 十分レストをとって、最後はダッシュ。最高記録。
- 10/29 金 30分 4.0km 12:22 - 12:50
芝坂道ダッシュ 8本 (約130m、15mup)
上り 下り (og+rest)
38 1:02 前日とほぼ同じ感じの設定。
34 1:03 34秒から1秒づつ上げる。
33 0:57
32 0:59
30 1:03
29 1:06 前日より幾分か楽に感じられる。
30 3:46
25.8 大分記録上がった。
- 10/30 土 60分 17:30 - 18:50
雨のため、久々のジムトレーニング。
階段マシン、エアロバイクで、主にケツの筋肉を使うトレーニング。
最後に、マシンで、ケツ筋と腿裏筋トレ。(スクワットのようなマシン)
ラストはプールで5分間、ダウン。
- 10/31 日 40分 5km 12:22 - 13:00
玉学坂道ダッシュ 6本 (約300m強 40m弱up)
実家の目の前に理想的な坂道がある。会社周辺にもこのくらいのがあれば良かったのだが、芝周辺では東京タワー下の15mupが貴重な存在。
上り 下り (og+rest)
1:45 2:41 最初は8割ペース。徐々に上げていく。最後は1:20目標。
1:40 2:17 5秒づつ上げる予定。
1:30 2:44 ちょっと上げすぎ。
1:30 3:07 かなりきつい。
1:28 5:37 1:25目標だったがきつくてあがらず。1本1本疲れが溜まる。
1:22 十分レストをとって、最後はダッシュ。1:20達せず。前半上げすぎで後半失速。
やはり、長くなるとペース配分が難しい。
その後ジョグで身体をリラックスさせる。
- 11/1 月 30分 4.0km 12:20 - 12:50
芝公園周回 ジョグ
前日までの練習で、かなり脚に疲労が溜まっているので、回復のため
ゆるゆるのジョグ (キロ4:40程度)にした。
- 11/2 火 30分 4.0km 12:22
芝坂道ダッシュ 7本 (約130m、15mup)
上り 下り (og+rest)
41 1:03 4日ぶりの芝坂道トレ。1本目はつらい。
33 1:00 2本目からは楽になった。33秒から1秒づつ上げる予定。
31 1:06 以前はかなりきつかった30秒も余裕がでて、29秒予定も28秒が

31 1:03 でてしまった。
30 1:09
28 4:37
25.4 ラスト4本も若干記録更新。100mダッシュのようなものなので、
ここまでくると小数点の差が大きくなっていく。次回は思い切って25秒目標。

11/3 水 10時間 ? km 3:12 - 14:10
この日は休日。浜石のためではなく、健康のため、ベースアップのためのロングトレイル。
西沢渓谷～甲武信ヶ岳～国師岳～西沢渓谷。高地トレーニングにはなったかも。

11/4 木 無し
外出のため疲労回復のための昼ジョグもできず。仕方ない。

11/5 金 30分 4.0km 12:24 - 12:55
芝坂道ダッシュ 7本 (約130m、15mup)
上り 下り (og+rest)
37 1:12 ラストの練習。今回は少しパターンを変えて、全力出したあと
30 1:30 どれだけ走れるかを試す。
30 4:02
24.8 4:21 4本目に全力走。完璧に走れて。目標の25秒もクリア。少しパワーがついたと
31 1:53 感じた。少し休んだあと30秒前後の走り。当初は全力で30秒がやっとだったが、
28 1:17 31秒のあとにも28秒で余裕をもって走れた。
31 MAXのスピードはそれほど変わらないが (それでも1割くらいアップ)、9割、8割
のスピードは格段に上がった。余裕を持って走れるようになった。

11/6 土 20分 2.0km 17:30 - 17:50
自宅のそばの坂道を使って、動きの練習。ダッシュをしたり、8割で走ったり。
レースをイメージして、レース走りの感覚をつかんだ。リラックスした走りを心がける。
大きな力をいれずに、軽い力で脚を素早くうごかすよう心がける。

11/7 日 レース。

タイムだけでなく心拍データををだして、そのときの「きつさ」を客観的に表現すれば、解りやすかった。