

フルマラソン 完走

12週間 達成プラン

Step1
導入期(4週間)

Step2
改善期(4週間)

Step3
調整期(4週間)

走行距離合計(目安)

60km

走行距離合計(完走)

km

※曜日の設定は、土日をお休みとしたランナーでの想定です。週内に同様のメニューをこなすことができれば、曜日が一致しなくても問題ありません。

まずはペースを意識せずに30分ほど走ることにしましょう。
ペースを意識せずに笑顔で走るのがポイント。週末に少し長めの距離を走りましょう。

走ることに慣れる 基礎体力をつける がんばり過ぎない

週	曜日	日付	練習項目	距離
1週目	月	/	<input type="checkbox"/> 休息日(アクティブレスト)	
	火	/	<input type="checkbox"/> 休息日(アクティブレスト)	
	水	/	<input type="checkbox"/> 30~40分ジョギング(ゆっくり)+WS3~5本	
	木	/	<input type="checkbox"/> 休息日(アクティブレスト)	
	金	/	<input type="checkbox"/> 休息日(アクティブレスト)	
	土	/	<input type="checkbox"/> 30~40分ジョギング(ゆっくり)+WS3~5本	
	日	/	<input type="checkbox"/> 50~60分ジョギング(ゆっくり)	
2週目	月	/	<input type="checkbox"/> 休息日(アクティブレスト)	
	火	/	<input type="checkbox"/> 休息日(アクティブレスト)	
	水	/	<input type="checkbox"/> 30~40分ビルドアップ走(8分/km→7分30秒/km)	
	木	/	<input type="checkbox"/> 休息日(アクティブレスト)	
	金	/	<input type="checkbox"/> 休息日(アクティブレスト)	
	土	/	<input type="checkbox"/> 30~40分ジョギング(ゆっくり)+WS3~5本	
	日	/	<input type="checkbox"/> 70~90分ジョギング(ゆっくり)	
3週目	月	/	<input type="checkbox"/> 休息日(アクティブレスト)	
	火	/	<input type="checkbox"/> 休息日(アクティブレスト)	
	水	/	<input type="checkbox"/> 30~40分ジョギング(ゆっくり)+WS3~5本	
	木	/	<input type="checkbox"/> 休息日(アクティブレスト)	
	金	/	<input type="checkbox"/> 休息日(アクティブレスト)	
	土	/	<input type="checkbox"/> 30~40分ジョギング(ゆっくり)+WS3~5本	
	日	/	<input type="checkbox"/> 50~60分ジョギング(ゆっくり)	
4週目	月	/	<input type="checkbox"/> 休息日(アクティブレスト)	
	火	/	<input type="checkbox"/> 休息日(アクティブレスト)	
	水	/	<input type="checkbox"/> 30~40分ビルドアップ走(8分/km→7分30秒/km)	
	木	/	<input type="checkbox"/> 休息日(アクティブレスト)	
	金	/	<input type="checkbox"/> 休息日(アクティブレスト)	
	土	/	<input type="checkbox"/> 30~40分ジョギング(ゆっくり)+WS3~5本	
	日	/	<input type="checkbox"/> 70~90分ジョギング(ゆっくり)	
5週目	月	/		
	火	/		
	水	/		
	木	/		
	金	/		
	土	/		
	日	/		



フルマラソン 完走

12週間 達成プラン

Step1
導入期(4週間)

Step2
改善期(4週間)

Step3
調整期(4週間)

走行距離合計(目安)

70km

走行距離合計(完走)

km

※曜日の設定は、土日をお休みとしたランナーでの想定です。週内に同様のメニューをこなすことができれば、曜日が一致しなくても問題ありません。

ゆっくりペースで走り続けられるようになることへの目指し、スタミナと自信をつける時期。ビルドアップやペース走を加えながら、少しずつペースをつかんでいきましょう。

スタミナをつける ペース感覚を身につける 疲労をためない

週	曜日	日付	練習項目	距離
1週目	月	/	<input type="checkbox"/> 休息日(アクティブレスト)	
	火	/	<input type="checkbox"/> 休息日(アクティブレスト)	
	水	/	<input type="checkbox"/> 5~6kmペース走(7分30秒/km)+WS3~5本	
	木	/	<input type="checkbox"/> 休息日(アクティブレスト)	
	金	/	<input type="checkbox"/> 休息日(アクティブレスト)	
	土	/	<input type="checkbox"/> 30~40分ジョギング(ゆっくり)+WS3~5本	
	日	/	<input type="checkbox"/> 90~120分ジョギング(ゆっくり)	
2週目	月	/	<input type="checkbox"/> 休息日(アクティブレスト)	
	火	/	<input type="checkbox"/> 休息日(アクティブレスト)	
	水	/	<input type="checkbox"/> 5~6kmビルドアップ走(8分/km→7分30秒/km)	
	木	/	<input type="checkbox"/> 休息日(アクティブレスト)	
	金	/	<input type="checkbox"/> 休息日(アクティブレスト)	
	土	/	<input type="checkbox"/> 30~40分ジョギング(ゆっくり)+WS3~5本	
	日	/	<input type="checkbox"/> 90~120分ジョギング(8分/km)	
3週目	月	/	<input type="checkbox"/> 休息日(アクティブレスト)	
	火	/	<input type="checkbox"/> 休息日(アクティブレスト)	
	水	/	<input type="checkbox"/> 5~6kmペース走(7分30秒/km)+WS3~5本	
	木	/	<input type="checkbox"/> 休息日(アクティブレスト)	
	金	/	<input type="checkbox"/> 休息日(アクティブレスト)	
	土	/	<input type="checkbox"/> 30~40分ジョギング(ゆっくり)+WS3~5本	
	日	/	<input type="checkbox"/> 90~120分ジョギング(ゆっくり)	
4週目	月	/	<input type="checkbox"/> 休息日(アクティブレスト)	
	火	/	<input type="checkbox"/> 休息日(アクティブレスト)	
	水	/	<input type="checkbox"/> 5~6kmビルドアップ走(8分/km→7分30秒/km)	
	木	/	<input type="checkbox"/> 休息日(アクティブレスト)	
	金	/	<input type="checkbox"/> 休息日(アクティブレスト)	
	土	/	<input type="checkbox"/> 30~40分ジョギング(ゆっくり)+WS3~5本	
	日	/	<input type="checkbox"/> 90~120分ジョギング(8分/km)	
5週目	月	/		
	火	/		
	水	/		
	木	/		
	金	/		
	土	/		
	日	/		



フルマラソン 完走

12週間 達成プラン

Step1
導入期(4週間)

Step2
改善期(4週間)

Step3
調整期(4週間)

走行距離合計(目安)

60km

走行距離合計(完走)

km

※曜日の設定は、土日をお休みとしたランナーでの想定です。週内に同様のメニューをこなすことができれば、曜日が一致しなくても問題ありません。

レース3~4週間前までは、走る距離を意識した練習を。
レースが近づくにつれ、距離を徐々に減らしていきましょう。
距離が減ると体重が増えがちなので気をつけましょう。

ケガをしない 体重を増やさない

週	曜日	日付	練習項目	距離
1週目	月	/	<input type="checkbox"/> 休息日(アクティブレスト)	
	火	/	<input type="checkbox"/> 休息日(アクティブレスト)	
	水	/	<input type="checkbox"/> 5~6kmペース走(7分/km)	
	木	/	<input type="checkbox"/> 休息日(アクティブレスト)	
	金	/	<input type="checkbox"/> 休息日(アクティブレスト)	
	土	/	<input type="checkbox"/> 30~40分ジョギング(ゆっくり)+WS3~5本	
	日	/	<input type="checkbox"/> 90~120分ジョギング(8分/km)orハーフマラソン	
2週目	月	/	<input type="checkbox"/> 休息日(アクティブレスト)	
	火	/	<input type="checkbox"/> 休息日(アクティブレスト)	
	水	/	<input type="checkbox"/> 5~6kmビルドアップ走(8分/km→7分30秒/km)	
	木	/	<input type="checkbox"/> 休息日(アクティブレスト)	
	金	/	<input type="checkbox"/> 休息日(アクティブレスト)	
	土	/	<input type="checkbox"/> 30~40分ジョギング(ゆっくり)+WS3~5本	
	日	/	<input type="checkbox"/> 70~90分ジョギング(8分/km)	
3週目	月	/	<input type="checkbox"/> 休息日(アクティブレスト)	
	火	/	<input type="checkbox"/> 休息日(アクティブレスト)	
	水	/	<input type="checkbox"/> 5~6kmペース走(7分/km)	
	木	/	<input type="checkbox"/> 休息日(アクティブレスト)	
	金	/	<input type="checkbox"/> 休息日(アクティブレスト)	
	土	/	<input type="checkbox"/> 30~40分ジョギング(ゆっくり)+WS3~5本	
	日	/	<input type="checkbox"/> 50~60分ジョギング(8分/km)	
4週目	月	/	<input type="checkbox"/> 休息日(アクティブレスト)	
	火	/	<input type="checkbox"/> 休息日(アクティブレスト)	
	水	/	<input type="checkbox"/> 30分ジョギング(ゆっくり)+WS3~5本	
	木	/	<input type="checkbox"/> 休息日(アクティブレスト)	
	金	/	<input type="checkbox"/> 20~30分ジョギング(ゆっくり)	
	土	/	<input type="checkbox"/> 20~30分ウォーキング	
	日	/	<input type="checkbox"/> 目標レース	
5週目	月	/		
	火	/		
	水	/		
	木	/		
	金	/		
	土	/		
	日	/		

