

SUB 3

15週間  
達成プランStep1  
導入期(4週間)Step2  
改善期(3週間)Step3  
鍛錬期(5週間)Step4  
調整期(3週間)

走行距離合計(目安)

250km

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。

走るための準備期間となります。まずは、走ることになれるために少しずつ距離や時間を増やします。この期間はスピードは気にしないでゆっくり走ってください。徐々に練習内容にバリエーションを加えながら取り組みましょう。

- アップダウンを使ったLSDで足腰鍛える
- 痛みが出たら無理をしない

週	曜日	日付	練習項目	距離
1週目	月	/	<input type="checkbox"/> 50分ジョギング(5~6分/km)	
	火	/	<input type="checkbox"/> 60分ジョギング(5~6分/km)	
	水	/	<input type="checkbox"/> 休息日(アクティブレスト)	
	木	/	<input type="checkbox"/> WS5本+60分ジョギング(5~6分/km)	
	金	/	<input type="checkbox"/> 休息日(アクティブレスト)	
	土	/	<input type="checkbox"/> 60分ジョギング(5~6分/km)	
	日	/	<input type="checkbox"/> 90分ジョギング(6分~/km)	
2週目	月	/	<input type="checkbox"/> 休息日(アクティブレスト)	
	火	/	<input type="checkbox"/> WS5本+60分ジョギング(5~6分/km)	
	水	/	<input type="checkbox"/> 60分ジョギング(5~6分/km)	
	木	/	<input type="checkbox"/> 80分ジョギング(5~6分/km)	
	金	/	<input type="checkbox"/> 休息日(アクティブレスト)	
	土	/	<input type="checkbox"/> 60分ジョギング(5~6分/km)	
	日	/	<input type="checkbox"/> アップダウンを利用した120分LSD(6分~/km)	
3週目	月	/	<input type="checkbox"/> 休息日(アクティブレスト)	
	火	/	<input type="checkbox"/> WS5本+60分ジョギング(5~6分/km)	
	水	/	<input type="checkbox"/> 60分ジョギング(5~6分/km)	
	木	/	<input type="checkbox"/> 90分ジョギング(5~6分/km)	
	金	/	<input type="checkbox"/> 休息日(アクティブレスト)	
	土	/	<input type="checkbox"/> 60分ジョギング(5~6分/km)	
	日	/	<input type="checkbox"/> アップダウンを利用した120分LSD(6分~/km)	
4週目	月	/	<input type="checkbox"/> 休息日(アクティブレスト)	
	火	/	<input type="checkbox"/> WS5本+60分ジョギング(5~6分/km)	
	水	/	<input type="checkbox"/> 60分ジョギング(5~6分/km)	
	木	/	<input type="checkbox"/> 90分ジョギング(5~6分/km)	
	金	/	<input type="checkbox"/> 休息日(アクティブレスト)	
	土	/	<input type="checkbox"/> 60分ジョギング(5~6分/km)	
	日	/	<input type="checkbox"/> ロング走20km(5分/km)	
5週目	月	/		
	火	/		
	水	/		
	木	/		
	金	/		
	土	/		
	日	/		



# SUB 3

## 15週間 達成プラン

Step1  
導入期(4週間)

Step2  
改善期(3週間)

Step3  
鍛錬期(5週間)

Step4  
調整期(3週間)

走行距離合計(目安)

# 150km

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。

本番を走るための弱点を補う期間となります。  
WSなどのスピードアップのトレーニングを行いスプリント能力を鍛えていき、マラソンペースが速いと思わないレベルにすることです。

- 最大能力を改善する1kmのベストタイム更新など
- 下半身のフォームをしっかり意識する

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"/> WS5本+50分ジョギング(5~6分/km)	
	水	/	<input type="checkbox"/> WS5本+50分ジョギング(5~6分/km)	
	木	/	<input type="checkbox"/> 50分ジョギング(5~6分/km)	
	金	/	<input type="checkbox"/> 休息日(アクティブレスト)	
	土	/	<input type="checkbox"/> WS5本+50分ジョギング(5~6分/km)	
	日	/	<input type="checkbox"/> 1km×8本+50分ジョギング(3分45秒/km)	
2週目	月	/	<input type="checkbox"/> 休息日(アクティブレスト)	
	火	/	<input type="checkbox"/> WS5本+50分ジョギング(5~6分/km)	
	水	/	<input type="checkbox"/> WS5本+40分ジョギング(5~6分/km)	
	木	/	<input type="checkbox"/> WS5本+50分ジョギング(5~6分/km)	
	金	/	<input type="checkbox"/> 休息日(アクティブレスト)	
	土	/	<input type="checkbox"/> WS5本+50分ジョギング(5~6分/km)	
	日	/	<input type="checkbox"/> 3km+2km+1km+60分ジョギング(3分40秒/km)	
3週目	月	/	<input type="checkbox"/> 休息日(アクティブレスト)	
	火	/	<input type="checkbox"/> WS5本+50分ジョギング(5~6分/km)	
	水	/	<input type="checkbox"/> Hiit+40分ジョギング(5~6分/km)	
	木	/	<input type="checkbox"/> WS5本+50分ジョギング(5~6分/km)	
	金	/	<input type="checkbox"/> 休息日(アクティブレスト)	
	土	/	<input type="checkbox"/> WS5本+50分ジョギング(5~6分/km)	
	日	/	<input type="checkbox"/> 500m×8本+60分ジョギング(3分35秒/km)	
4週目	月	/		
	火	/		
	水	/		
	木	/		
	金	/		
	土	/		
	日	/		
5週目	月	/		
	火	/		
	水	/		
	木	/		
	金	/		
	土	/		
	日	/		



SUB 3

15週間  
達成プランStep1  
導入期(4週間)Step2  
改善期(3週間)Step3  
鍛錬期(5週間)Step4  
調整期(3週間)

走行距離合計(目安)

315km

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。

一番頑張らなければならない時期となります。

この時期は、スピードアップに加え、マラソンに必要な持久的な能力も必要となってきます。

目標は、怪我なく乗り切ることです。

レースペースでひとりで走れるようになる

オーバーワークに気をつける

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"/> 2km×4本+20分ジョギング(3分40秒/km)	
	水	/	<input type="checkbox"/> WS5本+50分ジョギング(5~6分/km)	
	木	/	<input type="checkbox"/> WS5本+50分ジョギング(5~6分/km)	
	金	/	<input type="checkbox"/> 休息日(アクティブレスト)	
	土	/	<input type="checkbox"/> WS5本+50分ジョギング(5~6分/km)	
	日	/	<input type="checkbox"/> 120分LSD(6分/km)	
2週目	月	/	<input type="checkbox"/> 休息日(アクティブレスト)	
	火	/	<input type="checkbox"/> 10kmペース走(4分/km)	
	水	/	<input type="checkbox"/> WS5本+60分ジョギング(5~6分/km)	
	木	/	<input type="checkbox"/> WS10本+50分ジョギング(5~6分/km)	
	金	/	<input type="checkbox"/> 休息日(アクティブレスト)	
	土	/	<input type="checkbox"/> 70分ジョギング(5~6分/km)	
	日	/	<input type="checkbox"/> 60分タイムインターバル(3分50秒/km)	
3週目	月	/	<input type="checkbox"/> 休息日(アクティブレスト)	
	火	/	<input type="checkbox"/> 10kmペース走(4分/km)	
	水	/	<input type="checkbox"/> WS5本+60分ジョギング(5~6分/km)	
	木	/	<input type="checkbox"/> WS10本+50分ジョギング(5~6分/km)	
	金	/	<input type="checkbox"/> 休息日(アクティブレスト)	
	土	/	<input type="checkbox"/> 70分ジョギング(5~6分/km)	
	日	/	<input type="checkbox"/> 60分タイムインターバル(3分50秒/km)	
4週目	月	/	<input type="checkbox"/> 休息日(アクティブレスト)	
	火	/	<input type="checkbox"/> 2km×4本(3分50秒/km)	
	水	/	<input type="checkbox"/> 50分ジョギング(5~6分/km)	
	木	/	<input type="checkbox"/> 70分ジョギング(5~6分/km)	
	金	/	<input type="checkbox"/> 休息日(アクティブレスト)	
	土	/	<input type="checkbox"/> 15kmペース走(4分5秒/km)	
	日	/	<input type="checkbox"/> 90分ジョギング(5~6分/km)	
5週目	月	/	<input type="checkbox"/> 休息日(アクティブレスト)	
	火	/	<input type="checkbox"/> 10kmビルドアップ走(5分/km→4分/km)	
	水	/	<input type="checkbox"/> 50分ジョギング(5~6分/km)	
	木	/	<input type="checkbox"/> WS5本+50分ジョギング(5~6分/km)	
	金	/	<input type="checkbox"/> 休息日(アクティブレスト)	
	土	/	<input type="checkbox"/> 50分ジョギング(5~6分/km)	
	日	/	<input type="checkbox"/> 25~30kmペース走(4分20秒/km)	



SUB 3

15週間  
達成プランStep1  
導入期(4週間)Step2  
改善期(3週間)Step3  
鍛錬期(5週間)Step4  
調整期(3週間)

走行距離合計(目安)

150km

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。

レースまで残り少しとなり、気をつけることは、疲労を残さないことです。  
そのために距離を走ることを抑えてレースに向けて気持ちを高めて行きましょう。

- 足を温存して心肺機能に刺激を入れる
- レースを意識して練習する

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"/> 10kmペース走(4分/km)	
	水	/	<input type="checkbox"/> 50分ジョギング(5~6分/km)	
	木	/	<input type="checkbox"/> 50分ジョギング(5~6分/km)	
	金	/	<input type="checkbox"/> 休息日(アクティブレスト)	
	土	/	<input type="checkbox"/> WS5本+50分ジョギング(5~6分/km)	
	日	/	<input type="checkbox"/> 15kmペース走(4分10秒/km)	
2週目	月	/	<input type="checkbox"/> 休息日(アクティブレスト)	
	火	/	<input type="checkbox"/> 2km×4本(3分40秒/km)	
	水	/	<input type="checkbox"/> WS5本+50分ジョギング(5~6分/km)	
	木	/	<input type="checkbox"/> 60分ジョギング(5~6分/km)	
	金	/	<input type="checkbox"/> 休息日(アクティブレスト)	
	土	/	<input type="checkbox"/> WS5本+50分ジョギング(5~6分/km)	
	日	/	<input type="checkbox"/> 10kmペース走(4分/km)	
3週目	月	/	<input type="checkbox"/> 休息日(アクティブレスト)	
	火	/	<input type="checkbox"/> 8kmビルドアップ走(5分/km→4分/km)	
	水	/	<input type="checkbox"/> 50分ジョギング(5~6分/km)	
	木	/	<input type="checkbox"/> 3kmペース走(3分35秒/km)	
	金	/	<input type="checkbox"/> 休息日(アクティブレスト)	
	土	/	<input type="checkbox"/> 30分ジョギング(5~6分/km)	
	日	/	<input type="checkbox"/> レース	
4週目	月	/		
	火	/		
	水	/		
	木	/		
	金	/		
	土	/		
	日	/		
5週目	月	/		
	火	/		
	水	/		
	木	/		
	金	/		
	土	/		
	日	/		

