

SUB 4.5

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)

110km

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。

- 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"/> 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"/> 45分ジョギング(6分30秒~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"/> 50分ジョギング(6分30秒~7分30秒/km)	
	日	/	<input type="checkbox"/> WS3本+80分ジョギング(6分30秒~7分30秒/km)	
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"/> WS3本+45分ジョギング(6分30秒~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"/> WS3本+50分ジョギング(6分30秒~7分30秒/km)	
	日	/	<input type="checkbox"/> WS3本+90分ジョギング(6分30秒~7分30秒/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"/> WS3本+45分ジョギング(6分30秒~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"/> WS3本+50分ジョギング(6分30秒~7分30秒/km)	
	日	/	<input type="checkbox"/> 120分LSD(7分30秒/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"/> WS3本+45分ジョギング(6分30秒~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"/> WS3本+50分ジョギング(6分30秒~7分30秒/km)	
	日	/	<input type="checkbox"/> WS+120分LSD(7分30秒/km)	
5週目	月	/		
	火	/		
	水	/		
	木	/		
	金	/		
	土	/		
	日	/		



SUB 4.5

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)

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。

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"/> 休息日(アクティブレスト)	
	水	/	<input type="checkbox"/> WS3本+40分ジョギング(6分30秒~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"/> WS3本+40分ジョギング(6分30秒~7分30秒/km)	
	日	/	<input type="checkbox"/> Hiit+60分ジョギング(6分30秒~7分30秒/km)	
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"/> WS5本+50分ジョギング(6分30秒~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"/> WS3本+50分ジョギング(6分30秒~7分30秒/km)	
	日	/	<input type="checkbox"/> 500m×5本(4分40秒)+60分ジョギング(6分30秒~7分30秒/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"/> WS5本+50分ジョギング(6分30秒~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"/> WS5本+40分ジョギング(6分30秒~7分30秒/km)	
	日	/	<input type="checkbox"/> 1km×3本+40分ジョギング(5分20秒/km)	
4週目	月	/		
	火	/		
	水	/		
	木	/		
	金	/		
	土	/		
	日	/		
5週目	月	/		
	火	/		
	水	/		
	木	/		
	金	/		
	土	/		
	日	/		



SUB 4.5

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)

160km

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"/> 休息日(アクティブレスト)	
	水	/	<input type="checkbox"/> 2km×3本(5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"/> 40分ジョギング(6分30秒~7分30秒/km)	
	日	/	<input type="checkbox"/> WS3本+90分ジョギング(6分30秒~7分30秒/km)	
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"/> 6kmペース走(5分40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"/> WS5本+50分ジョギング(6分30秒~7分30秒/km)	
	日	/	<input type="checkbox"/> WS3本+100分ジョギング(6分30秒~7分30秒/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"/> 60分タイムインターバル走(5分40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"/> WS3本+50分ジョギング(6分30秒~7分30秒/km)	
	日	/	<input type="checkbox"/> WS3本+100分ジョギング(6分30秒~7分30秒/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"/> 50分ジョギング(6分30秒~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"/> 40分ジョギング(6分30秒~7分30秒/km)	
	日	/	<input type="checkbox"/> 15kmロング走(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"/> 休息日(アクティブレスト)	
	水	/	<input type="checkbox"/> 2km×3本(5分20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"/> 40分ジョギング(6分30秒~7分30秒/km)	
	日	/	<input type="checkbox"/> 30kmロング走(5分40秒/km~)	



SUB 4.5

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)

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"/> 休息日(アクティブレスト)	
	水	/	<input type="checkbox"/> 8kmペース走(5分50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"/> WS3本+40分ジョギング(6分30秒~7分30秒/km)	
	日	/	<input type="checkbox"/> 60分ジョギング(6分30秒~7分30秒/km)	
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"/> 8kmペース走(6分40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"/> 40分ジョギング(6分30秒~7分30秒/km)	
	日	/	<input type="checkbox"/> 40分ジョギング(6分30秒~7分30秒/km)	
3週目	月	/	<input type="checkbox"/> 休息日(アクティブレスト)	
	火	/	<input type="checkbox"/> 5kmペース走(5分40秒/km~)	
	水	/	<input type="checkbox"/> 休息日(アクティブレスト)	
	木	/	<input type="checkbox"/> 3kmペース走(5分20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(6分~7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	/		

