2017年度マラソン大会長期計画（参考）

2017.4.8

岡田　一彦　　（結果の概要を掲載しました）

目標大会	１１月２３日　大田原マラソン　サブ４

・体重、体脂肪減を中心に、走行距離月間３００km肉標
・スピード練習は、２回のハーフマラソン大会で行う。通常は無理のない刺激程度にする。
・食事制限なし

（結果報告）

週	日	
1	8/22-8/28	●体重・体脂肪減を最大目標に、月間走行距離300km目標 ※　走行距離　8/22-8/31　81km　　9/1-9/22　204km スピード　1km　４分台6回（28、13、48、35、48）2km1回10：03 後は7：00～5：30のビルドアップ走が中心 1日の最大走行距離19km（9/10,9/14） 千倉ロードレースのための調整・・・なし 体重、体脂肪は順調に減少　58.5kg±0.5kg　→　57.0kg±0.5kgへ
2	8/29-9/4	
3	9/5-9/11	
4	9/12-9/18	
5	9/19-9/25	22日：千倉ロードレース（ハーフ）　結果1：43：04
6	9/26-10/2	●トレーニング内容はほぼこれまで通りし、スピード刺激を若干増やす。 ※　10月3日の自主練習日、尚子コースで軽い肉離れが発生。 10月一杯は、ジョグ中心（7：30-6：15） tapingと終了後のアイシングを繰り返しながら継続 10/1～10/31の走行距離　357km　完全休養　1、6、7、17、30、31 ※　10月25日、良化したと思ったが、違和感が出てケアを継続。 11月1-11/12の走行距離　92km　完全休養　2、3、7 11/6稲毛海浜公園れ17km残り5km　5:15-4:50-4:48-4:49-4:43 千倉の後のスピード練習はこの5kmだけ
7	10/23-10/9	
8	10/10-10/16	
9	10/17/10/23	
10	10/24-10/30	
11	10/31-11-6	
12	11/7-11/13	13日：成田ポップラン（ハーフ）1：47：00 8km過ぎに右脹脛がピクリとし、ヒヤッとしたが事なきを得る。 ※前日までの調整はニコニコペース走（7:00～6:00）走行57km
13	11/14-11/20	
14	11/21-11/23	前日調整 23日：大田原マラソン　3:53:37（1:47:31-2:06:06）強風、低気温