

# TRAINING PLAN

## ハーフマラソン/マラソン

**POLAR**  
LISTEN TO YOUR BODY

スポーツ: ランニング

レベル: アクティブランナー

トレーニング期間: 12 週間

目標: ハーフマラソン/マラソン

アクティビティ: エンデュランスランニング、インターバル

### ▶ 第 1 - 2 週目

1 x ランニング	トレーニングは、基本エンデュランスレベルで 60~75 分間、最大心拍数の 60~80% ランニングが容易なところでは速度を上げることができます
1 x ランニング	トレーニングは、基本エンデュランスレベルで 60 分間、最大心拍数の 60~75% エンデュランスレベル (最大心拍率の 75~85%) で 2 回 x 10 分を含む、間に 10 分間のライトランニング
1 x ランニング	トレーニングは、基本エンデュランスレベルで 45 分間、最大心拍数の 70~80%

### ▶ 第 3 - 4 週目

1 x ランニング	トレーニングは、基本エンデュランスレベルで 60~75 分間、最大心拍数の 60~80% ランニングが容易なところでは速度を上げることができます
1 x ランニング	トレーニングは、基本エンデュランスレベルで 75 分間、最大心拍数の 60~75% エンデュランスレベル (最大心拍率の 75~85%) で 2 回 x 15 分を含む、間に 10 分間のライトランニング
1 x ランニング	トレーニングは、基本エンデュランスレベルで 45 分間、最大心拍数の 60~70% 2 回のリラクスタイムと 1 分のスピードアップを含む
1 x ランニング / ウォーキング	トレーニングは、基本エンデュランスレベルで 90~120 分間のロングトレーニング、 最大心拍数 55~70%、(15 分ランニング、5 分ウォーキング、15 分ランニング、5 分ウォーキングなど。

非常にきつい  
90-100%

きつい  
80-90%

ややきつい  
70-80%

軽い  
60-70%

非常に軽い  
50-60%



▶ 第5-6週目

	1 x ランニング	トレーニングは、基本エンデュランスレベルで 60~75 分間、最大心拍数の 60~75% ランニングが容易なところでは速度を上げることができます
	1 x ランニング	トレーニングは、基本エンデュランスレベルで 75 分間、最大心拍数の 60~75% エンデュランスレベル（最大心拍数の 75~85%）で 30 分を含む 20 分の簡単ランニング後はペースエンデュランス！
	1 x ランニング	トレーニングは、基本エンデュランスレベルで 45 分間、最大心拍数の 70~80%
	1 x ランニング / ウォーキング	トレーニングは、基本エンデュランスレベルで 120 分間のロングトレーニング、 最大心拍数 55~70%（20 分ランニング、5 分ウォーキング、20 分ランニング、5 分ウォーキングなど）

▶ 第7-8週目

	1 x ランニング	トレーニングは、基本エンデュランスレベルで 60~75 分間、最大心拍数の 60~80% ランニングが容易なところでは速度を上げることができます
	1 x ランニング	トレーニングは、基本エンデュランスレベルで 80~90 分間、最大心拍数の 60~75% 10 分間のオンペースエンデュランスレベル x 3 回（最大心拍数の 80~90%） 間に 5 分のライトランニング
	1 x パワーウォーキング	トレーニングは、基本エンデュランスレベルで 60~75 分間、最大心拍数の 50~70%
	1 x ランニング	トレーニングは、基本エンデュランスレベルで 120 分間のロングトレーニング、最大心拍数 55~70%

非常にきつい  
90-100%

きつい  
80-90%

ややきつい  
70-80%

軽い  
60-70%

非常に軽い  
50-60%



▶ 第9-10週目

	1 x ランニング	トレーニングは、基本エンデュランスレベルで 60 分間、最大心拍数の 65 ~80% ランニングが容易なところでは速度を上げることができます
	1 x ランニング	トレーニングは、基本エンデュランスレベルで 75~90 分間、最大心拍数の 60~75% ペースエンデュランスレベルで 45 分間 (最大心拍数 75~90%) 20 分の簡単ランニング後はペースエンデュランス!
	1 x パワーウォーキング	トレーニングは、基本エンデュランスレベルで 60 分間、最大心拍数の 70 ~80%
	1 x ランニング / ウォーキング	ランニングトレーニング、120 分+30~45 分ウォーキング、基本エンデュランスレベルでロングトレーニング、最大心拍数 50~70%

▶ 第11週目 簡単トレーニング週間(もし疲労が激しい場合はトレーニングは2回)

	1 x ランニング	トレーニングは、基本エンデュランスレベルで 60 分間、最大心拍数の 60 ~75% ランニングが容易なところでは速度を上げることができます
	1 x ランニング	トレーニングは、基本エンデュランスレベルで 60~70 分間、最大心拍数の 60~75% ペースエンデュランスレベルで 3 回 x 5 分 (最大心拍数 70~85%)、 間に 5 分のライトランニング
	1 x パワーウォーキング	トレーニングは、基本エンデュランスレベルで 60~75 分間、最大心拍数の 50~70%

非常にきつい  
90-100%

きつい  
80-90%

ややきつい  
70-80%

軽い  
60-70%

非常に軽い  
50-60%



▶ 第12週目(最終調整)

1 x ランニング (火曜日)	トレーニングは、基本エンデュランスレベルで30~40分間、最大心拍数の60~75%
1 x ランニング (木曜日)	トレーニングは、基本エンデュランスレベルで30~40分間、最大心拍数の60~75% マラソンスピードより少し速めの5分間を含む
1 x ランニング (土曜日)	ハーフマラソン/マラソン