



スポーツ: ランニング
 レベル: 目標を目指すランナー
 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: エンデュランストレーニング、インターバル、スピードワークアウト

▶ 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 75 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 60 分間、最大心拍数の 65~75% ペースエンデュランスレベルで 2 回 x 15 分 (最大心拍率 80~90%)、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 50 分間、最大心拍数の 70~80% 3 回のリラックス 1 分のスピードアップ/3 分のリカバリー間隔を含む
	1 x パワーウォーキング	ライトウォーキング 75~90 分 (スキーあり/なし)、最大心拍数 50~60%
	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、最大心拍率の 55~70%

▶ 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 75 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 分間、最大心拍数の 60~75% ペースエンデュランスレベルで 20 分間 x 2 回 (最大心拍率の 80~90%) 間に 5 分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 50 分間、最大心拍数の 65~75% 少しだけスピードアップ (約 3 回 15 秒)
	1 x パワーウォーキング	トレーニングは、75~90 分のライトウォーキング (スキーあり/なし)、
	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5週目(簡単)

	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 ~70% 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% ペースエンデュランスレベルで 20 分を含む (最大心拍数 80~90%)
	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 50 分間、最大心拍数の 60 ~75%.

▶ 第6-7週目(ハードトレーニング週間)

	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 90 分間、最大心拍数の 60 ~75%.
	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%. ペースエンデュランスレベルで 40 分を含む (最大心拍率 80~90%)
	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 50 分間、最大心拍数の 70 ~80% 少しだけスピードアップ (約 3 回 15 秒)
	1 x パワーウォーキング	トレーニングは、75~90 分のライトウォーキング (スキーあり/なし) 、
	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 135~150 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 8 - 9 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 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 15 分 x 3 回 (最大心拍率 80~90%) 間に 5 分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 50 分間、最大心拍数の 70 ~80% 少しだけスピードアップ (約 3 回 15 秒)
	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%

▶ 第 10 週目(ハードトレーニングの週間)

	1 x ランニング (月曜日)	トレーニングは、基本エンデュランスレベルで 90 分間、最大心拍数の 60 ~75%.
	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 50 分間、最大心拍数の 60 ~70% 少しだけスピードアップ (約 3 回 15 秒)
	1 x ランニング (木曜日)	トレーニングは 90 分: 最初の 30 分はウォームアップ、最大心拍数 60 ~70 % 次に 45 分のハーフマラソンテスト、最初の 30 分は最大心拍数の 80 ~85%、最後の 15 分はスピードを上げ、15 分クールダウン
	1 x パワーウォーキング (金曜日)	トレーニングは、75~90 分のライトウォーキング (スキーあり/なし)、
	1 x ランニング (日曜日)	トレーニングは、基本エンデュランスレベルで 135~150 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11週目 簡単トレーニング週間

	1 x ランニング (水曜日)	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 (金曜日)	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 20 分を含む (最大心拍数 70~85%)
	1 x ランニング (日曜日)	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 50~70%

▶ 第12週目

	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% 10 分間のマラソンスピードを含む
	1 x ランニング (土曜日)	ハーフマラソン/マラソン