

2008						
10		11		12		
予	実	予	実	予	実	
1	10	10		5		
2		0	10	0		
3	20	20			0	
4		0	20	20		
5	20	20			5	
6		0			0	
7	20	20	0	0		
8		0	20	10		
9		0	5	0		
10	30	30	5	0		
11		0	5	10		
12	10	10	3	5		
13		0	3	0		
14	20	10	3	0		
15		0		5		
16		0	40			
17	30	30				
18		0				
19	10	10	5			
20		0				
21	10	0				
22		0	11			
23		0				
24	40	30	5			
25		0	5			
26		0	5			
27		10				
28	10	0				
29		0				
30		0	11			
31	30	31				

合計 260 231 156 60 0 0
 目標 240 240 75 75 0 0
 目標まで -20 9 -81 15

2009																										
1		2		3		4		5		6		7		8		9		10		11		12				
予	実	予	実	予	実	予	実	予	実	予	実	予	実	予	実	予	実	予	実	予	実	予	実			
1																		20	10	0:45:23	10					
2						10				10											10	10	0:49:00	30	30	2:25:00
3						10				10																
4										10								20	3	0:12:40						
5									10									10	10	0:50:00	10	10	0:42:00	7	10	1:00:00
6																		20	20	1:40:05	30	10	1:00:00	20	10	0:43:00
7						10		10																		
8						10												20	20	1:30:53	30	25	1:52:00	7	4	0:15:00
9						10		10		10								10	10	0:49:00		3	0:15:00	7		
10									10												10					
11									10		10							20	10	0:46:00	10	10	0:43:00	30		
12						10		10										10	20	1:36:00	3	3	0:15:00			
13						10												10		0:58:00	3			10	10	0:45:00
14									10		10							20	20	1:28:30						5
15																		10	10	0:43:37	42	42	3:11:12	5	5	0:15:00
16																								10	10	0:40:30
17									10									20	20	1:29:30				3	5	0:30:00
18																		10	7	0:30:00				3		
19									10												7	7	0:35:00			
20									4									20	20	1:27:30				42	42	3:09:41
21																		10			20	20	1:26:00			
22									10										7	0:30:00	7	7	0:30:00			
23						10												30	30	2:24:00						
24																					7	8	0:40:00			
25									3									10	7	0:30:00						
26									10									20	7	0:30:00	30	30	2:28:00			
27						10												7	0:30:00		3	0:15:00				
28									10						10	10	0:48:50	10	7	0:30:00	20	10	0:43:00			
29																		10	3	0:11:36						
30									10						10			30	20	1:36:00	10	8	0:40:00			
31									10																	

合計 0 0 0 0 0 0 0 0 90 0 147 0 70 0 0 0 0 0 20 10 0:48:50 320 278 21:28:44 259 206 16:04:12 186 136 10:26:11
 目標 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0:48:50 320 278 21:28:44 259 206 16:04:12 186 136 10:26:11
 目標まで

		ランニング				その他イベント・体感強度など	備考
日付	曜	予定		実績			
		種目	距離	種目	距離	時間	
2010/1/1	金	JOG(9-5:30), ベース(1-4:00)	10	TT3km(11:35), TT1.5km(5:40), jog 1km	6	0:25:00	レース5週前
2010/1/2	土	JOG(9-5:00), ベース(1-3:50)	10	JOG(9-5:00), ベース(1-3:50)	10	0:50:00	レース5週前
2010/1/3	日	ベース走(20-4:20)	20	ベース走(20-4:22)	20	1:27:30	レース4週前
2010/1/4	月	JOG(10-5:00)	10	JOG(10-8:00)	10	1:00:00	レース4週前
2010/1/5	火						レース4週前
2010/1/6	水	JOG(9-5:00), ベース(1-3:50)	10	JOG(9-5:10), ベース(1-3:50)	10	0:50:00	レース4週前
2010/1/7	木	JOG(9-5:00), ベース(1-3:50)	10	JOG(9-5:05), ベース(1-3:45)	10	0:50:00	レース4週前
2010/1/8	金	LSD(30-5:30)	30	LSD(30-6:00)	30	3:00:00	レース4週前
2010/1/9	土	JOG(9-5:00), ベース(1-3:50)	10	JOG(10-6:00)	10	1:00:00	レース4週前
2010/1/10	日	ベース走(10-4:15)	10	ベース走(10-4:12)	10	0:42:00	レース3週前
2010/1/11	月	JOG(10-5:30)	10	JOG(8-6:00)	8	0:48:00	レース3週前
2010/1/12	火	ベース走(10-4:10)	10	ベース走(10-4:15)	10	0:42:30	レース3週前
2010/1/13	水						レース3週前
2010/1/14	木	坂(8*5-3:30)	10	坂(6*8-3:00)	5	0:25:00	レース3週前
2010/1/15	金	JOG(10-5:30)	10	JOG(9-5:00), ベース(1-4:00)	10	0:50:00	レース3週前
2010/1/16	土	ベース走(20-4:20)	20	JOG(8-5:30)	8	0:45:00	レース3週前
2010/1/17	日	JOG(5-5:00)	5				レース2週前
2010/1/18	月			JOG(5-5:00)	5	0:25:00	レース2週前
2010/1/19	火	JOG(9-5:00), ベース(1-3:40)	10	JOG(5-5:00)	5	0:25:00	レース2週前
2010/1/20	水	JOG(5-5:00)	5	JOG(5-5:00)	5	0:25:00	レース2週前
2010/1/21	木			JOG(3-4:00)	3	0:12:00	レース2週前
2010/1/22	金	LSD(30-5:30)	30	LSD(30-5:30)	30	2:50:00	レース2週前
2010/1/23	土	JOG(10-6:00)	10				レース2週前
2010/1/24	日	ベース走(10-4:15)	10	JOG(3-4:00)	3	0:12:00	レース1週前
2010/1/25	月			JOG(5-4:00)	5	0:12:00	レース1週前
2010/1/26	火	坂(6*8-3:30)	5				レース1週前
2010/1/27	水	JOG(10-6:00)	10	JOG(6-4:30)	6	0:27:00	レース1週前
2010/1/28	木						レース1週前
2010/1/29	金	LSD(30-5:30)	30				レース1週前
2010/1/30	土	JOG(10-6:00)	10				レース1週前
2010/1/31	日	JOG(5-5:00)	5				レース当週
2010/1合計			310	0	219	18:43:00	
2010/2/1	月	TT5km, JOG(5-6:00)	10				レース当週
2010/2/2	火			JOG(3-4:20)	3	0:13:00	レース当週
2010/2/3	水	ベース走(10-4:20)	10	ベース走(10-4:12)	10	0:42:00	レース当週
2010/2/4	木	JOG(5-5:00)	5	ベース走(10-4:30)	10	0:45:00	レース当週
2010/2/5	金	JOG(5-5:00)	5				レース当週
2010/2/6	土						レース当週
2010/2/7	日	▲サザンセトロードレース(目標1:25:00)	21	▲サザンセトロードレース	21	1:26:30	
2010/2/8	月						レース5週前
2010/2/9	火	JOG(10-5:30)	10	JOG(10-5:30)	10	0:55:00	レース5週前
2010/2/10	水	JOG(10-5:30)	10	JOG(10-5:30)	10	0:55:00	レース5週前
2010/2/11	木						レース5週前
2010/2/12	金	LSD(30-5:30)	30	ベース走(30-4:40)若干だけ余裕呑み	30	2:21:00	レース5週前
2010/2/13	土	JOG(10-5:30)	10				レース5週前
2010/2/14	日			JOG(10-4:40)	10	0:47:00	レース4週前
2010/2/15	月	ベース走(10-4:05)	10	インターバル(1.5*5 int:3:00)	10	0:50:00	レース4週前
2010/2/16	火	JOG(10-5:30)	10	JOG(10-4:40)	10	0:47:00	レース4週前
2010/2/17	水	坂(1.4*6-7:00)	8	坂(1.4*6-7:00)	8	0:42:00	レース4週前
2010/2/18	木						レース4週前
2010/2/19	金	LSD(30-4:30)	30	JOG(10-4:40)	10	0:47:00	レース4週前
2010/2/20	土	JOG(10-5:30)	10	ベース走(22-4:40)	22	1:43:00	レース4週前
2010/2/21	日			JOG(10-4:40)	10	0:47:00	レース3週前
2010/2/22	月	ベース走(10-4:00)	10	ベース走(10-4:02)	10	0:40:17	レース3週前
2010/2/23	火	JOG(10-5:30)	10	JOG(5-6:00)	5	0:30:00	レース3週前
2010/2/24	水	坂(1.4*6-7:00)	8	坂(1.4*6-7:00)寄りは平均3:40	8	0:42:00	レース3週前
2010/2/25	木						レース3週前
2010/2/26	金	LSD(30-4:30)	30	JOG(10-5:20)	10	0:53:30	レース3週前
2010/2/27	土	JOG(10-5:30)	10	ベース走(25-4:30)	25	1:52:30	レース3週前
2010/2/28	日			JOG(5-6:00)	5	0:30:00	レース2週前
2010/2合計			249	0	238	18:48:47	
2010/3/1	月	ベース走(10-3:55)	10	walk(3-12:00)	3	0:36:00	レース2週前
2010/3/2	火	JOG(10-5:30)	10	ベース走(10-4:05), クロカン(7-6:00), w(3)	20	2:00:00	レース2週前
2010/3/3	水	坂(1.4*6-7:00)	8	JOG(5-4:30), WS	6	0:27:00	レース2週前
2010/3/4	木						レース2週前
2010/3/5	金	LSD(30-4:30)	30	walk(3-12:00)	3	0:24:00	レース2週前
2010/3/6	土	JOG(10-5:30)	10	BU走(4.40から5kmごと1に5秒、最後は4.2)	30	2:15:00	レース2週前
2010/3/7	日			walk(3-12:00), JOG(4-6:00)	7	0:48:00	レース1週前
2010/3/8	月	ベース走(10-3:55)	10				レース1週前
2010/3/9	火	JOG(5-5:30)	5	1走(1.5-5:30*2), 坂(1.8*2-9:00 登5:00), jog	11	1:00:00	レース1週前
2010/3/10	水	JOG(5-5:30)	5				レース1週前
2010/3/11	木			JOG(10-6:00), 墓地run(1)	11	1:05:00	レース1週前
2010/3/12	金	LSD(30-4:30)	30	墓地run(1), BU走(4.40start)	31	2:15:00	レース1週前
2010/3/13	土	JOG(5-5:30)	5	walk(3-12:00), JOG(10-5:30)	13	1:20:00	レース1週前
2010/3/14	日	JOG(10-5:30)	10	walk(3-12:00)	3	0:36:00	レース1週前
2010/3/15	月	JOG(5-5:30)	5	JOG(10-4:40)	10	0:47:00	レース当週
2010/3/16	火	ベース走(10-3:55)	10	ベース走(10-3:56)	10	0:39:20	レース当週
2010/3/17	水	JOG(10-5:30)	10	JOG(10-5:30)	10	0:55:00	レース当週
2010/3/18	木	ベース走(3-3:55)	3	JOG(5-5:30)	5	0:27:30	レース当週
2010/3/19	金	JOG(5-5:30)	5				レース当週
2010/3/20	土			walk(4-12:00)	4	0:48:00	レース当週
2010/3/21	日	▲ふくやまマラソン(目標1:23:00)	21	ふくやまマラソン	21	1:28:09	
2010/3/22	月	JOG(5-5:00)	5	JOG(15-5:00)	15	1:15:00	レース6週前
2010/3/23	火			JOG(5-4:40)	5	0:23:20	レース5週前
2010/3/24	水	坂(1.8*3-9:00)	5	坂(1.8*3-9:00), JOG(1.5-4:30)	7	0:35:00	レース5週前
2010/3/25	木	JOG(5-5:00)	5	JOG(5-4:30)	5	0:25:00	レース5週前
2010/3/26	金	BU走(30-4:30)	30	JOG(10-4:30)	10	0:45:00	レース5週前
2010/3/27	土	JOG(10-5:30)	10	ベース走(29-4:30)	29	2:12:00	レース5週前
2010/3/28	日	JOG(5-5:00)	5	walk(4-12:00)	4	0:48:00	レース5週前
2010/3/29	月	坂(1.8*5-9:00)	9	JOG(5-6:00)	5	0:30:00	レース5週前
2010/3/30	火	JOG(5-5:00)	5	JOG(6-6:00)	6	0:36:00	レース4週前
2010/3/31	水	JOG(10-5:30)	10	walk(4-12:00)	4	0:48:00	レース4週前
2010/3合計			271		288	26:08:19	
2010/4/1	木	JOG(10-5:30)	10				レース4週前
2010/4/2	金						レース4週前
2010/4/3	土	しまなみラン	80	ベース走(30-4:40)	30	2:19:00	レース4週前
2010/4/4	日	JOG(5-6:00)	5	JOG(5-6:00)	5	0:30:00	レース4週前
2010/4/5	月	JOG(5-6:00)	5				レース4週前
2010/4/6	火	坂(1.8*5-9:00)	9	JOG(10-4:30)	10	0:45:00	レース3週前
2010/4/7	水						レース3週前
2010/4/8	木	JOG(5-6:00)	5				レース3週前
2010/4/9	金	BU走(30-4:30)	30				レース3週前
2010/4/10	土	JOG(5-6:00)	5	JOGリユック(20-6:00)	20	2:00:00	レース3週前
2010/4/11	日	坂(1.8*5-9:00)	9				レース3週前
2010/4/12	月	JOG(5-6:00)	5	坂(1.8*4-9:00), JOG(1.3-5:00)	9	0:45:00	レース3週前

		ランニング				その他イベント・体感強度など	備考
		予定		実績			
日付	曜	種目	距離	種目	距離	時間	
2010/4/13	火	ペース走(20-4.20)	20	ペース走(10-4.15)	10	0.42:30	レース2週前
2010/4/14	水	JOG(5-6.00)	5	JOG(10-5.30)	10	0.55:00	レース2週前
2010/4/15	木	JOG(5-6.00)	5	JOG(5-5.30)	5	0.27:30	レース2週前
2010/4/16	金	BU走(30-4.30)	30				レース2週前
2010/4/17	土	JOG(5-6.00)	5	甲立マラニック	50	6:00:00	レース2週前
2010/4/18	日	坂(1.8*5-9.00)	9	JOG(10-5.30)	10	0.55:00	レース2週前
2010/4/19	月	JOG(5-6.00)	5				レース2週前
2010/4/20	火	ペース走(20-4.20)	20	リュックJOG(22-4.40)	22	1.45:00	レース1週前
2010/4/21	水	JOG(5-6.00)	5				レース1週前
2010/4/22	木			JOG(10-5.30)	10	0.55:00	レース1週前
2010/4/23	金	LSD(20-5.00)	20				レース1週前
2010/4/24	土	JOG(10-5.30)	10	撮影JOG(3-4.30),JOG(10-5.30)	13	1:05:00	レース1週前
2010/4/25	日	LSD(20-5.00)	20				レース1週前
2010/4/26	月	JOG(10-5.30)	10	walk(2-12.00)	2	0.24:00	レース1週前
2010/4/27	火	JOG(10-5.30)	10	JOG(20-5.00)	20	1.40:00	レース当週
2010/4/28	水	JOG(5-6.00)	5				レース当週
2010/4/29	木	JOG(5-6.00)	5	walk(9-12.00)	9	1:48:00	レース当週
2010/4/30	金	JOG(5-6.00)	5				レース当週
2010/4合計			347		235	22:56:00	
2010/5/1	土						レース当週
2010/5/2	日						レース当週
2010/5/3	月	▲萩往還マラニック(目標19:00:00)	140	▲萩往還マラニック	140	22:15:00	レース当週
2010/5/4	火						
2010/5/5	水						
2010/5/6	木			work(5-12.00)	5	1:00:00	
2010/5/7	金						
2010/5/8	土						
2010/5/9	日						
2010/5/10	月	JOG(4-6.00)	4	JOG(4-6.00)	4	0.24:00	
2010/5/11	火	JOG(5-6.00)	5				
2010/5/12	水	JOG(5-6.00)	5	work(5-12.00)	5	1:00:00	
2010/5/13	木	JOG(5-6.00)	5	JOG(5-5.00)	5	0.25:00	
2010/5/14	金			JOG(5-5.00)	5	0.25:00	
2010/5/15	土	広島南アルプス縦走	25				
2010/5/16	日			JOG(10-4.40)	10	0.47:00	
2010/5/17	月	JOG(10-5.30)	10				
2010/5/18	火	LSD(20-5.00)	20				
2010/5/19	水	JOG(10-5.30)	10	JOG(10-4.40)	10	0.47:00	
2010/5/20	木			JOG(10-4.40)	10	0.47:00	
2010/5/21	金			JOG(10-4.40)	10	0.47:00	
2010/5/22	土						
2010/5/23	日	▲比婆山スカイラン	19	▲比婆山スカイラン			
2010/5/24	月			JOG(10-4.20)	10	0.43:00	
2010/5/25	火	JOG(10-5.30)	10	JOG(10-5.00)	10	0.50:00	
2010/5/26	水			work(9-12.00)	9	1:50:00	
2010/5/27	木			JOG(10-5.00)	10	0.50:00	
2010/5/28	金	ペース走(30-5.00)	30	JOG(10-4.20)	10	0.43:00	
2010/5/29	土	JOG(10-5.30)	10				
2010/5/30	日						
2010/5/31	月	坂(1.8*5-9.00+2-5.00)	11	JOG(10-6.00)	10	1:00:00	
2010/5合計			304		263	34:33:00	
2010/6/1	火			JOG(10-6.00)	10	1:00:00	
2010/6/2	水			JOG(5-6.00)	5	0.30:00	
2010/6/3	木						
2010/6/4	金						
2010/6/5	土			広島南アルプス縦走	20	6:00:00	
2010/6/6	日						
2010/6/7	月						
2010/6/8	火			ペース走(10-4.15)	10	0.42:30	
2010/6/9	水			ペース走(10-4.15)	10	0.42:30	
2010/6/10	木			JOG(10-5.00)	10	0.50:00	
2010/6/11	金						
2010/6/12	土						
2010/6/13	日						
2010/6/14	月			JOG(13-6.00)	13	1:18:00	
2010/6/15	火	坂(0.8*5-4.10+2-6.00)	6	坂(0.8*5-4.10+2-6.00)	6	0.32:00	
2010/6/16	水	JOG(10-5.00)	10	JOG(10-5.00)	10	0.50:00	
2010/6/17	木	JOG(20-5.00)	20	JOG(20-6.00)	20	2:00:00	
2010/6/18	金			JOG(10-5.00)	10	0.50:00	
2010/6/19	土						
2010/6/20	日	JOG(20-5.00)	20	JOG(20-5.00)	20	1:40:00	
2010/6/21	月	JOG(10-5.00)	10	JOG(8-5.00)	8	0.40:00	
2010/6/22	火	坂(0.8*7-9.00+4-5.00)	10	坂(0.8*4-5.00+4-5.00)	7	0.40:00	
2010/6/23	水	JOG(10-5.00)	10	JOG(10-5.00)	10	0.50:00	
2010/6/24	木			JOG(20-5.20)	20	1:47:00	
2010/6/25	金	JOG(20-5.00)	20				
2010/6/26	土						
2010/6/27	日	JOG(20-5.00)	20	walk(10-12.00),JOG(10-5.50)	20	2:55:00	
2010/6/28	月	JOG(10-5.00)	10	JOG(10-5.00)ピッチ200	10	0.50:00	
2010/6/29	火	坂(0.8*7-4.30+4-5.00)	10	坂(0.8*5-5.00+4-5.00)	8	0.40:00	
2010/6/30	水	JOG(10-5.00)	10	JOG(10-5.00)	10	0.50:00	
2010/6合計			156		237	26:07:00	
2010/7/1	木	JOG(10-5.00)	10				
2010/7/2	金	JOG(20-5.00)	20	牛田山縦走(10-10.00)+JOG(10-5.00)	20	2:30:00	
2010/7/3	土	JOG(10-5.30)	10	JOG(10-5.00)+walk(10-12.00)	20	2:50:00	
2010/7/4	日			walk(5-12.00)	5	1:00:00	
2010/7/5	月	坂(0.8*7-4.30+4-5.00)	10	坂(0.8*5-5.00)+JOG(4-6.00)	8	0.42:00	
2010/7/6	火	JOG(10-5.30)	10	JOG(10-6.00)	10	1:00:00	
2010/7/7	水	ペース走(10-4.00)	10	JOG(4-6.00)	4	0.24:00	
2010/7/8	木	JOG(10-5.30)ピッチ200	10	ペース走(10-4.04)	10	0.40:40	
2010/7/9	金	JOG(20-5.00)	20	JOG(10-6.00)	10	1:00:00	
2010/7/10	土	JOG(10-5.30)	10	牛田山縦走(10-9.00)+walk(3-12.00)	13	2:06:00	
2010/7/11	日			walk(5-12.00)	5	1:00:00	
2010/7/12	月	坂(0.8*7-4.30+4-5.00)	10	坂(0.8*3-4.30)	3	0.13:30	
2010/7/13	火	JOG(10-5.30)	10				
2010/7/14	水	ペース走(10-4.00)	10	JOG(10-5.00)	10	0.50:00	
2010/7/15	木	JOG(10-5.30)ピッチ200	10				
2010/7/16	金	JOG(20-5.00)	20	walk(5-12.00)	5	1:00:00	
2010/7/17	土	JOG(10-5.30)	10				
2010/7/18	日						
2010/7/19	月	坂(0.8*7-4.30+4-5.00)	10	JOG(10-5.00)+walk(10-12.00)	20	2:50:00	
2010/7/20	火	JOG(10-5.30)	10	JOG(5-5.30)	5	0.25:00	
2010/7/21	水	ペース走(10-4.00)	10	JOG(5-5.30)	5	0.25:00	
2010/7/22	木	JOG(10-5.30)ピッチ200	10	JOG(5-5.30)	5	0.25:00	
2010/7/23	金	JOG(20-5.00)	20	JOG(5-5.30)	5	0.25:00	

		ランニング				その他イベント・体感強度など	備考
		予定		実績			
日付	曜	種目	距離	種目	距離	時間	
2010/7/24	土	JOG(10-5:30)	10	牛田山縦走(10-9:00)+walk(3-12:00)	13	2:06:00	
2010/7/25	日			JOG5-5:30)	5	0:25:00	縦走路は0:55:00
2010/7/26	月	坂(0.8*7-4:30+4-5:00)	10				
2010/7/27	火	JOG(10-5:30)	10	JOG5-5:30)	5	0:25:00	
2010/7/28	水	ペース走(10-4:00)	10	坂(0.8*7-4:30)	6	0:30:00	
2010/7/29	木	JOG(10-5:30)ピッチ200	10				
2010/7/30	金	JOG(20-5:00)	20				
2010/7/31	土	JOG(10-5:30)	10	牛田山縦走(10-9:00)+JOG(5-5:00)	15	2:06:00	
2010/7	合計		320		207	25:18:10	
2010/8/1	日			登山(4-15:00)	4	1:00:00	
2010/8/2	月	坂(0.8*7-4:30+4-5:00)	10	JOG5-4:30)	5	0:22:30	
2010/8/3	火	JOG(10-5:30)	10	JOG5-5:00)	5	0:25:00	
2010/8/4	水	ペース走(10-4:00)	10	坂(0.8*7-4:20)+JOG(4-5:00)	10	0:50:00	
2010/8/5	木	JOG(10-5:30)ピッチ200	10	JOG5-5:30)	5	0:25:00	
2010/8/6	金	JOG(20-5:00)	20				
2010/8/7	土	JOG(10-5:30)	10				
2010/8/8	日						
2010/8/9	月	坂(0.8*7-4:30+4-5:00)	10				
2010/8/10	火	JOG(10-5:30)	10				
2010/8/11	水	ペース走(10-4:00)	10				
2010/8/12	木	JOG(10-5:30)ピッチ200	10				
2010/8/13	金	JOG(20-5:00)	20				
2010/8/14	土	JOG(10-5:30)	10				
2010/8/15	日						
2010/8/16	月	坂(0.8*7-4:30+4-5:00)	10	JOG5-4:30)	5	0:22:30	
2010/8/17	火	JOG(10-5:30)	10				
2010/8/18	水	ペース走(10-4:00)	10				
2010/8/19	木	JOG(10-5:30)ピッチ200	10				
2010/8/20	金	JOG(20-5:00)	20				
2010/8/21	土	JOG(10-5:30)	10	walk(24-15:00)	24	6:00:00	
2010/8/22	日			牛田山縦走(10-15:00)	10	2:30:00	
2010/8/23	月	坂(0.8*7-4:30+4-5:00)	10				
2010/8/24	火	JOG(10-5:30)	10				
2010/8/25	水	ペース走(10-4:00)	10				
2010/8/26	木	JOG(10-5:30)ピッチ200	10				
2010/8/27	金	JOG(20-5:00)	20				
2010/8/28	土	JOG(10-5:30)	10	登山(4-15:00)	4	1:00:00	
2010/8/29	日			JOG5-4:15)	5	0:21:15	
2010/8/30	月	JOG(10-5:30)	10	JOG(10-5:00)	10	0:50:00	
2010/8/31	火	ペース走(10-4:00)	10	JOG(5-4:00)	5	0:20:00	
2010/8	合計		300		92	14:28:15	
2010/9/1	水	JOG(10-5:30)	10				
2010/9/2	木						
2010/9/3	金						
2010/9/4	土						
2010/9/5	日	聖湖マラソン(目標1:21:00)	21		21	1:37:18	
2010/9/6	月						
2010/9/7	火	JOG(3-7:00)	3	JOG(3-7:00)	3	0:21:00	
2010/9/8	水	JOG(3-7:00)	3	JOG(10-6:30)	10	1:05:00	
2010/9/9	木	JOG(5-7:00)	5	JOG(10-6:30)	10	1:05:00	
2010/9/10	金	JOG(10-7:00)	10	JOG(5-6:30)	5	0:32:30	
2010/9/11	土			JOG(8-7:00)	8	1:00:00	
2010/9/12	日						
2010/9/13	月	坂(0.8*7-4:30+4-5:00)	10	ペース走(10-4:15)	10	0:43:00	
2010/9/14	火	JOG(5-6:30)	5	JOG(5-6:30)	5	0:32:30	
2010/9/15	水	ペース走(10-4:15)	10	ペース走(10-4:15)	10	0:43:00	
2010/9/16	木	JOG(5-6:30)	5	JOG(5-6:30)	5	0:32:30	
2010/9/17	金	ペース走(20-4:30)	20	ペース走(20-4:40)	20	1:33:00	
2010/9/18	土	JOG(5-6:30)	5	JOG(5-6:30)	5	0:32:30	
2010/9/19	日						
2010/9/20	月	ペース走(10-4:10)	10	ペース走(9-4:30)	8	0:34:00	
2010/9/21	火	JOG(5-6:30)	5	JOG(5-6:30)	5	0:32:30	
2010/9/22	水	ペース走(20-4:35)	20	ペース走(10-4:40)	10	0:46:40	
2010/9/23	木	JOG(5-6:30)	5				
2010/9/24	金	BU走(30-4:45スタート)	30	ペース走(20-4:50)	20	1:36:20	
2010/9/25	土	JOG(5-6:30)	5	JOG(2-6:30)	2	0:13:00	
2010/9/26	日			JOG(5-6:30)	5	0:32:30	
2010/9/27	月			walk(2-12:00)	2	0:24:00	
2010/9/28	火	ペース走(20-4:35)	20	ペース走(20-5:00)	20	1:40:00	
2010/9/29	水						
2010/9/30	木	ペース走(30-4:55)	30	ペース走(30-5:00)	30	2:30:00	
2010/9	合計		232		214	19:06:18	
2010/10/1	金	JOG(5-6:30)	5				
2010/10/2	土	JOG(5-6:30)	5				
2010/10/3	日			JOG(3-4:30)	3	0:13:30	
2010/10/4	月	ペース走(10-4:15)	10	ペース走(10-4:10)	10	0:41:40	
2010/10/5	火	JOG(5-6:30)	5	JOG(5-6:30)	5	0:32:30	
2010/10/6	水	ペース走(20-4:40)	20	ペース走(20-4:44)	15	1:11:00	
2010/10/7	木	JOG(5-6:30)	5	JOG(5-6:00)	5	0:30:00	
2010/10/8	金	ペース走(30-4:50)	30	walk(8-12:00)	8	1:36:00	
2010/10/9	土	JOG(5-6:30)	5				
2010/10/10	日			LSD(30-6:00)	30	3:00:00	
2010/10/11	月	ペース走(10-4:10)	10	ペース走(10-4:10)	10	0:41:40	
2010/10/12	火	JOG(5-6:30)	5	JOG(5-6:30)	5	0:32:30	
2010/10/13	水	ペース走(20-4:40)	20	ペース走(20-4:30)	20	1:30:00	
2010/10/14	木	JOG(5-6:30)	5	JOG(5-5:30)	5	0:27:30	
2010/10/15	金	JOG(5-6:30)	5	JOG(5-5:30)	5	0:27:30	
2010/10/16	土						
2010/10/17	日	広島MIKANマラソン(目標1:28:00)	21	広島MIKANマラソン+JOG(5-6:40)	26	1:53:30	レースは若干余裕含み。MIKANマラソンのタイムは1:28:11
2010/10/18	月	JOG(5-6:30)	5	JOG(5-6:30)	5	0:32:30	レース8週前
2010/10/19	火	JOG(5-6:30)	5	JOG(5-5:30)	5	0:27:30	レース7週前
2010/10/20	水	ペース走(20-4:40)	20	ペース走(19-4:40)	19	1:28:40	ちょいキツ。ハーフの疲れが残ってる?
2010/10/21	木						レース6週前
2010/10/22	金	LSD(30-6:00)	30	LSD(30-5:40)	30	2:50:00	70くらい
2010/10/23	土	JOG(5-6:30)	5	JOG(2-5:00)	2	0:10:00	レース5週前
2010/10/24	日	ペース走(30-4:50)	30	ペース走(30-5:00)	30	2:30:00	90くらい。雨なので+10秒した。
2010/10/25	月	JOG(5-6:30)	5	JOG(5-7:30)	5	0:37:30	レース4週前
2010/10/26	火	ペース走(20-4:35)	20	ペース走(20-4:30)	20	1:30:00	北風強風。けど余裕含み。
2010/10/27	水	JOG(5-6:30)	5	JOG(5-6:00)	5	0:30:00	レース3週前
2010/10/28	木						レース2週前
2010/10/29	金	ペース走(30-4:45)	30	ペース走(30-4:40)	30	2:20:00	北風強風。キツキツ。疲労蓄積?脱水?(後で1.5l水飲むほど)
2010/10/30	土	JOG(5-6:30)	5	LSD(30-6:30)	30	3:15:00	きつい。ハンガーノック気味。コーラ飲んで持ちこたえる。
2010/10/31	日	LSD(30-6:00)	30	JOG(5-7:30)	5	0:37:30	レース6週前
2010/10	合計		341		333	30:06:00	
2010/11/1	月	JOG(5-6:30)	5	JOG(5-6:00)	5	0:30:00	レース6週前

日付	曜	ランニング				その他イベント・体感強度など	備考
		予定		実績			
		種目	距離	種目	距離		
2010/11/2	火						レース6週前
2010/11/3	水	ひろしま国際平和マラソン(目標0:50:00)	10	ひろしま国際平和マラソン	10	0:46:51	レース6週前
2010/11/4	木	JOG(5-6:30)	5	ヒルクラ3セット			レース6週前
2010/11/5	金	JOG(5-6:30)	5				レース6週前
2010/11/6	土						レース6週前
2010/11/7	日	▲下関海響マラソン(目標3:24:00 1km4:50)	42	▲下関海響マラソン	42	3:18:15	レース6週前
2010/11/8	月	JOG(5-6:30)	5	チャリ平地10km			レース6週前
2010/11/9	火	JOG(5-6:30)	5	チャリ平地10km			レース6週前
2010/11/10	水			チャリ平地10km			レース6週前
2010/11/11	木	JOG(5-6:30)	5	チャリ平地10km			レース6週前
2010/11/12	金	LSD(25-6:00)	25	JOG(20-5:20)	20	1:46:40	レース6週前
2010/11/13	土	LSD(35-6:00)	35	LSD(30-6:00)	30	3:08:00	レース6週前
2010/11/14	日			JOG(8-5:40)	8	0:44:00	レース6週前
2010/11/15	月	ペース走(20-4:30)	20	ペース走(20-4:30)	20	1:30:00	90%程度。疲れがあるのか、気持ちよくない
2010/11/16	火	JOG(5-6:30)	5	JOG(5-6:00)	5	0:30:00	レース6週前
2010/11/17	水	ペース走(5-4:00)	5	ペース走(5-3:54)+JOG(5-6:00)	10	0:49:30	5kmは0:19:30。全力。最近スピード練習してないから選いが3分後半で押し返
2010/11/18	木			walk(2-12:00)	2	0:24:00	レース6週前
2010/11/19	金			JOG(5-6:00)	5	0:30:00	レース6週前
2010/11/20	土	JOG(5-6:30)	5				レース6週前
2010/11/21	日	▲広島ベイマラソン(目標3:10:00 1km4:30)	42	▲広島ベイマラソン(3:11:12)+JOG(5-6:00)	47	3:31:12	ネガティブスプリット、呼吸ほとんど乱れず。95%くらいか?
2010/11/22	月	JOG(5-6:30)	5	walk(2-12:00)	2	0:24:00	レース6週前
2010/11/23	火	JOG(5-6:30)	5	JOG(10-5:00)+walk(5-12:00)	15	1:50:00	レース6週前
2010/11/24	水			ペース走(20-4:35)	20	1:32:00	レース6週前
2010/11/25	木	JOG(5-6:30)	5				レース6週前
2010/11/26	金	ペース走(30-4:35)	30	ペース走(30-4:26)	30	2:13:00	きつかったけど、ペースは4:30くらいまでしか落ちず。
2010/11/27	土	JOG(5-6:30)	5	JOG(5-6:30)	5	0:30:00	レース6週前
2010/11/28	日	LSD(30-5:50)	30	LSD(27-5:50)+JOG(3-6:00)	30	2:55:30	27km 2:37:30 チンタラペース 3km 18:00
2010/11/29	月	JOG(5-6:30)	5	JOG(5-6:00)	5	0:30:00	レース6週前
2010/11/30	火	ペース走(20-4:25)	20	ペース走(20-4:24)	20	1:28:00	きつかったけど、ペースは落ちず。
2010/11合計			324		331	28:50:58	
2010/12/1	水	JOG(5-6:30)	5	JOG(5-6:00)	5	0:30:00	レース6週前
2010/12/2	木						レース6週前
2010/12/3	金	ペース走(20-4:20)	20	ペース走(4-4:05)+JOG(6-6:00)	10	0:49:30	忘年会後、20kmペース走のつもりが3kmで腹痛。JOGに切り替えて帰る。
2010/12/4	土	JOG(5-6:30)	5	坂道ダッシュ、WSなど	3	0:12:00	疲れがあり、長く走れなかった。
2010/12/5	日			JOG(4-5:30)	4	0:22:00	膝、首、足裏に鈍痛。弥山登山
2010/12/6	月	ペース走(10-4:10)	10	ペース走(10-4:04)	10	0:40:35	CS4、上ジャージ、短パンジャージ。98%くらいか。
2010/12/7	火	JOG(5-6:30)	5	JOG(5-5:00)	5	0:25:00	補強(蒸気階段3往復)
2010/12/8	水	ペース走(20-4:20)	20	ペース走(20-4:15)	20	1:24:50	95%くらい。気持ちよく走れた。ちょっと足裏が痛い。
2010/12/9	木	JOG(5-6:30)	5	JOG(5-5:00)	5	0:25:00	レース6週前
2010/12/10	金	ペース走(20-4:15)	20	JOG(10-5:00)	10	0:50:00	ちよいと早JOG
2010/12/11	土	JOG(5-6:30)	5	ペース走(20-4:19)	20	1:26:20	風強。14:00スタート。呼吸は楽だが足がでず目標ペース以下。98%くらい。
2010/12/12	日	JOG(5-6:30)	5				レース6週前
2010/12/13	月	ペース走(10-4:05)	10	ペース走(10-4:04)	10	0:40:38	強風弱雨。98%くらい。
2010/12/14	火	JOG(5-6:30)	5	ペース走(10-4:30)	10	0:45:00	Jogのつもりがスピードが重った。
2010/12/15	水	ペース走(5-3:55)+JOG(5-6:00)	10	ペース走(5-4:02)+JOG(4-6:00)	9	0:44:00	ジャージ上下ターサツ。P走は最後3:55まで上げたけど苦しかった。
2010/12/16	木	JOG(5-6:30)	5	JOG(5-6:30)	5	0:32:30	レース6週前
2010/12/17	金						レース6週前
2010/12/18	土						レース6週前
2010/12/19	日	▲防府読売マラソン(目標余裕含みで2:59:59)	42	防府読売マラソン	42	3:04:46	風邪ひいてヘロヘロ。
2010/12/20	月	JOG(5-6:30)	5				レース6週前
2010/12/21	火	JOG(5-6:30)	5				レース6週前
2010/12/22	水						レース6週前
2010/12/23	木	JOG(5-6:30)	5				レース6週前
2010/12/24	金	LSD(20-6:00)	20				レース6週前
2010/12/25	土	LSD(35-6:00)	35				レース6週前
2010/12/26	日	JOG(5-6:30)	5				レース6週前
2010/12/27	月	JOG(5-6:30)	5				レース6週前
2010/12/28	火	ペース走(20-4:25)	20				レース6週前
2010/12/29	水						レース6週前
2010/12/30	木	ペース走(35-4:30)	35				レース6週前
2010/12/31	金	JOG(5-6:30)	5				レース6週前
2010/12合計			312		168	12:52:07	
2010合計			3465		2824	277:55:54	
2011/1/1	土	JOG(5-6:30)	5				レース6週前
2011/1/2	日	LSD(20-6:00)	20	JOG(10-5:00)	10	0:50:00	レース6週前
2011/1/3	月	JOG(5-6:30)	5				レース6週前
2011/1/4	火	ペース走(10-4:05)	10	JOG(10-5:00)	10	0:50:00	レース6週前
2011/1/5	水			JOG(10-4:50)	10	0:48:20	レース6週前
2011/1/6	木	ペース走(10-4:05)	10	JOG(5-5:00)	5	0:25:00	レース6週前
2011/1/7	金	JOG(5-6:30)	5	JOG(5-4:30)	5	0:22:30	レース6週前
2011/1/8	土						レース6週前
2011/1/9	日	▲桜づつみロードレース(目標楽に00:38:30)	10	桜づつみロードレース	10	0:38:43	レース6週前
2011/1/10	月	JOG(5-6:30)	5	JOG(5-4:30)	5	0:22:30	レース6週前
2011/1/11	火	JOG(20-5:00)	20	ペース走(20-4:50)	20	1:36:40	レース6週前
2011/1/12	水	JOG(5-6:30)	5				レース6週前
2011/1/13	木						レース6週前
2011/1/14	金	LSD(30-6:00)	30				レース6週前
2011/1/15	土	JOG(5-6:30)	5				レース6週前
2011/1/16	日	ペース走(10-4:05)	10				レース6週前
2011/1/17	月	JOG(5-6:30)	5	JOG(4-4:30)	4	0:18:00	レース6週前
2011/1/18	火	JOG(20-5:00)	20	JOG(4-4:30)	4	0:18:00	レース6週前
2011/1/19	水	JOG(5-6:30)	5	JOG(4-4:30)	4	0:18:00	レース6週前
2011/1/20	木			JOG(10-4:30)	10	0:45:00	レース6週前
2011/1/21	金	ペース走(35-4:45)	35	ペース走(20-4:50)	20	1:36:40	レース6週前
2011/1/22	土	JOG(5-6:30)	5				レース6週前
2011/1/23	日	ペース走(10-4:05)	10	走る会TT(10)	10	0:38:54	レース6週前
2011/1/24	月	JOG(5-6:30)	5	加助(1-5:00)	1	0:05:00	レース6週前
2011/1/25	火	JOG(20-5:00)	20	JOG(20-4:45)	20	1:35:00	レース6週前
2011/1/26	水	JOG(5-6:30)	5				レース6週前
2011/1/27	木			ペース走(30-4:48)	30	2:24:00	レース6週前
2011/1/28	金	ペース走(30-4:50)	30				レース6週前
2011/1/29	土	JOG(5-6:30)	5	街run(3-3:40) JOG(6-5:40)	9	0:45:00	レース6週前
2011/1/30	日	ペース走(10-4:10)	10	ペース走(8-4:05) JOG(2-5:00)	10	0:42:40	レース6週前
2011/1/31	月						レース6週前
2011/1合計			295		197	15:19:57	
2011/2/1	火	ペース走(20-5:00)	20	JOG(20-4:45)	20	1:35:00	レース6週前
2011/2/2	水	クロカン(5)	5	加助(5-4:40)	5	0:23:20	レース6週前
2011/2/3	木						レース6週前
2011/2/4	金	ペース走(35-4:45)	35	ペース走(35-4:42)	35	2:44:10	レース6週前
2011/2/5	土						レース6週前
2011/2/6	日	ペース走(10-4:05)	10	ペース走(10-4:45)	10	0:47:30	▲レース当日
2011/2/7	月			JOG(5-4:30)	5	0:22:30	レース6週前
2011/2/8	火	JOG(20-5:00)	20	加助(5-4:30)	5	0:22:30	レース6週前
2011/2/9	水						レース6週前
2011/2/10	木	ペース走(35-4:40)	35	ペース走(20-4:35)	20	1:31:40	レース6週前

		ランニング					その他イベント・体感強度など	備考
		予定		実績				
日付	曜	種目	距離	種目	距離	時間		
2011/2/11	金	JOG(5-6:30)	5				レース5週前	
2011/2/12	土						レース5週前	
2011/2/13	日	走る会TT(10-3:50)	10	走る会TT(10-3:51)	10	0:38:29	レース4週前	
2011/2/14	月						レース4週前	
2011/2/15	火	JOG(20-5:00)	20	JOG(20-4:54)	20	1:38:00	レース4週前	
2011/2/16	水	クロカン(5)	5	クロカン(2-4:03)	2	0:08:06	レース4週前	
2011/2/17	木						レース4週前	
2011/2/18	金	ペース走(35-4:40)	35	ペース走(35-4:37)	35	2:41:35	レース4週前	
2011/2/19	土						レース4週前	
2011/2/20	日	ペース走(10-4:00)	10	ペース走(10-3:50) 総合グラウンドにて	10	0:38:20	レース3週前	
2011/2/21	月						レース3週前	
2011/2/22	火	JOG(20-5:00)	20	JOG(20-5:12)	20	1:44:00	レース3週前	
2011/2/23	水						レース3週前	
2011/2/24	木	ペース走(35-4:35)	35	ペース走(35-4:33)	35	2:39:30	レース3週前	
2011/2/25	金						レース3週前	
2011/2/26	土						レース3週前	
2011/2/27	日	走る会TT(10-3:48)	10	走る会TT(10-3:48)	10	0:37:55	厳密には9920mくらい、20秒ほど足すと10000mのタイムになる。	
2011/2/28	月						レース2週前	
2011/2合計			275		242	18:32:35		
2011/3/1	火	JOG(20-5:00)	20	JOG(20-4:50)	20	1:36:30	レース2週前	
2011/3/2	水	クロカン(5)	5	クロカン(5-4:12)	5	0:21:02	レース2週前	
2011/3/3	木						レース2週前	
2011/3/4	金	JOG(5-6:30)	5	JOG(3-6:00)	3	0:18:00	レース2週前	
2011/3/5	土						レース2週前	
2011/3/6	日	▲カキかきマラソン(目標0:38:00)	10	カキかきマラソン(0:38:18)	10	0:38:18	レース2週前	
2011/3/7	月						レース1週前	
2011/3/8	火						レース1週前	
2011/3/9	水			JOG(5-5:40)	5	0:28:20	レース1週前	
2011/3/10	木	JOG(5-6:30)	5	JOG(5-5:20)	4	0:21:20	レース1週前	
2011/3/11	金	ペース走(20-4:15)	20	ペース走(10-4:13)	10	0:42:10	レース1週前	
2011/3/12	土						レース1週前	
2011/3/13	日	走る会JOG(10-5:00)	10	走る会JOG(10-5:00)	10	0:50:00	レース当週	
2011/3/14	月						レース当週	
2011/3/15	火	ペース走(8-4:00)	8	ペース走(6-4:03) JOG(2-6:00)	8	0:36:18	レース当週	
2011/3/16	水	JOG(5-6:30)	5				レース当週	
2011/3/17	木						レース当週	
2011/3/18	金	刺激走(1-3:30)	1				レース当週	
2011/3/19	土						レース当週	
2011/3/20	日	▲鳥取マラソン(目標2:55:00)	42	鳥取マラソン(2:57:32)	42	2:57:32	▲レース当日	

■フルマラソン

	2008/11/16 広島ベイマラソン	2009/11/15 広島ベイマラソン	2009/12/20 防府読売マラソン					2010/11/7 下関海響マラソン	2010/11/21 広島ベイマラソン	2010/12/19 防府読売マラソン			2011/3/20 鳥取マラソン
5km			0:23:43					0:24:05	0:23:28	0:22:18			0:20:36
10km		0:46:30	0:45:30					0:46:50	0:46:07	0:43:18			0:40:47
15km			1:07:38					1:09:53	1:08:42	1:04:19			1:01:07
20km		1:31:30	1:29:30					1:33:09	1:31:26	1:25:17			1:21:18
25km			1:50:45					1:56:20	1:54:15	1:46:24			1:41:22
30km		2:16:30	2:12:47					2:20:03	2:16:49	2:08:05			2:02:13
35km			2:34:46					2:43:57	2:39:06	2:29:59			2:25:06
40km		3:01:30	2:58:57					3:08:49	3:01:22	2:54:03			2:47:33
42.195km	3:43:41	3:11:12	3:09:41					3:18:15	3:11:12	3:04:46			2:57:32

■ハーフマラソン

				2010/02/07 サザンセットロードレース	2010/03/21 ふくやまマラソン	2010/9/5 聖湖マラソン	2010/10/17 MIKANマラソン						
5km				0:21:38	0:20:05	0:23:20	0:20:43						
10km				0:42:16	0:41:00	0:46:29	0:41:54						
15km				1:02:23	1:01:44	1:09:34	1:03:06						
20km				1:22:13	1:23:49	1:32:36	1:23:57						
21.0975km				1:26:31	1:28:09	1:37:18	1:28:11						

■10km

											2011/01/09 桜づつみロードレース	2011/3/06 かきカキマラソン	
5km											0:19:24		
10km											0:38:43	0:38:18	

