

# GRASS ROOTSに 名を刻め!

## — RESPECTから始める冒険 —

その20 (R05.05.02)

### ～ 夢叶える冒険の地図 ここまでの冒険 ～

私は、夢叶える冒険の企画終了後も、個人的に続けていた。11月のぐんまマラソンのリベンジをするためである。スピード練習と走行距離を伸ばすことがその手立てである。主な目標タイムとして、「10km50分」、「ハーフマラソン1時間50分」、「フルマラソン4時間20分」を掲げて、努力し続けてきた。結果は次の通りである。

2月22日	渡良瀬マラソン	10km	47分17秒	4分53秒の短縮
4月16日	東京トライアル	ハーフ	1時間48分54秒	3分38秒の短縮
5月27日	チャレンジ4	フル		

冒険計画の参考として、4月の「夢叶える冒険の地図」を掲載します。

### R05 「夢叶える冒険」のチェック 年 組 番

<b>かなえる</b>	4月末までにできるように なりたいことを書こう!		◎スピード練習と200km走行により、次の目標に近づく。 10km50分、ハーフ1時間50分、フル4時間20分													
<b>やりぬく</b>	01	02	03	04	05	06	07	08	09	10	11	12	13	14		
①走行距離(km) トレーニング 1kmあたりの速さ等	11.0 FT走 5:17	12.1 JOG	筋トレ 柔軟	11.7 BU走 5:04		12.4 がち緩 5:28		筋トレ 柔軟	18.4 TIME 5:04		10.2 FT走 5:43		16.3 TIME 4:53			
②大会等の記録 練習の概要	ファルトレック走 3 [速1km+遅1km] 5:17/km		ビルドアップ走 5:10→5:00 →4:50/km		がち緩走 100m×10本 +10kmのJOG		C4 15km 1:16:03 6/99						C4 12km 0:58:34 4/97			
	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
		22.0 大会 5:11		6.6 MD走 5:49	21.0 TIME 5:10	5.1 MD走 5:38			15.1 峠走 5:37		30.0 TIME 欠場		10.2 BU走 4:49		4.5 MD走 5:38	15.2 練習会 6:14
	東京トライ・ハーフ 1:48:54 31/72				C4 20km 1:43:24 10/98			峠15km 1:24:29 (-0:56)			C4 30km 0: /	4月の記録 距離 191.8km 歩数 200146歩		若葉LSD15.2km 1:34:59 クロスカントリー		
	自己新記録!															