

GRASS ROOTSに 名を刻め!

— RESPECTから始める冒険 —

その33 (R05.06.01)

～ 夢叶える冒険の地図 私の冒険【5月】 ～

4月からの冒険は、ぐんまマラソンのリベンジを果たす闘いでした。4月30日に参加した「若葉の中でLSD」では、雨の降る中で15kmのクロスカントリー走に挑戦しました。ここで自分を追い込み、その3日後、5月3日に「柏の葉爽快マラソンの30kmの部」に参加しました。今までの練習の成果が出て、大会では自己新記録の連続でした。

そして、フルマラソン4時間以内の完走を目指す大会「チャレンジ4」がその舞台でした。詳細は、その34に掲載します。この挑戦が、次の冒険の手がかりになりますね。

4月30日	若葉のLSD	15km	1時間34分59秒	
5月3日	柏の葉マラソン	30km	2時間40分59秒	9分29秒の短縮
5月27日	チャレンジ4	フル	4時間06分48秒	39分10秒の短縮

R050223
渡良瀬遊水池マラソン
10km
0時間47分17秒
順位 19/84

R050416
東京ラントライアル
21.0975km
1時間48分54秒
順位 31/〇〇

R050503
柏の葉爽快マラソン
30km
2時間40分20秒
順位 21/42

R05 夢叶える冒険の地図

0年 0組 0番

かなえる 5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、次の目標を達成する。
 ○ 10km50分以内 ○ ハーフマラソン1時間50分以内
 ○ 30km2時間45分以内 ○ フルマラソン4時間15分以内

やりぬく	05 01	05 02	05 03	05 04	05 05	05 06	05 07	05 08	05 09	05 10	05 11	05 12	05 13	05 14
① 走行距離 (km) トレーニング 1kmあたりの速さ		3.1 5:16	31.5 5:20		11.2 5:53	20.0 5:33	10.0 5:56	筋トレ 柔軟		10.0 4:53	5.4 5:08		16.2 5:06	8.1 5:15
② 大会等の記録 練習の概要			柏の葉爽快マラソン 30km 2時間40分20秒 順位 21/42			Challenge 4 15km ベース走 1時間20分06秒 順位 13/95						Challenge 4 15km ベース走 1時間16分38秒 順位 10/95		

05 15	05 16	05 17	05 18	05 19	05 20	05 21	05 22	05 23	05 24	05 25	05 26	05 27	05 28	05 29	05 30	05 31
筋トレ 柔軟	6.1 5:04	10.1 5:05	柔軟	8.4 5:56		10.0 5:17		11.5 4:57	柔軟	5.3 5:05		41.2 5:50		5.4 5:15	7.6 5:10	

【重要】
不安な気持ちを抑えるために、計画
以上に走ることをしない!
調整期であることを忘れない!

Challenge 4
10km ベース→BU
0時間50分57秒
順位 12/92

Challenge 4
フルマラソン
4時間06分48秒
順位 33/90

カットダウン走
3km [5:20] →J
→2km [5:00] →J
→1km [4:20] →J

R050527
CHALLENGE4
42.195km
4時間06分48秒
順位 33/90

【成果】39分10秒
速くなった。水分補給
が上手になった。
【課題】残り7kmか
ら一気に失速した。
【目標】サブRINO

5月の記録
距離 223.6km
歩数 236238歩