

練習計画を立てよう

STEP 1 : ランニングの目標を書こう

・あなたのランニングの目標を書きましょう！！

ex. フルマラソンサブ4達成、フルマラソン完走、10kmを60分切る、ハーフマラソン2時間切り、10kmを走れるようにする etc.

あなたのランニングの目標（複数書いてもらってもOKです）

STEP 2 : 直近 2 週間の練習を振り返ろう

・あなたの直近2週間の練習を振り返りましょう！ 練習量は適切ですか？ 練習強度は適切ですか？

※練習を振り返ることも大切です！！覚えている限り書きましょう！

1 週目	練習メニュー	身体への負荷 ※負荷を把握した計画 ※★が多いほど負荷が高い	2 週目	練習メニュー	身体への負荷 ※負荷を把握した計画 ※★が多いほど負荷が高い
月			月		
火			火		
水			水		
木			木		
金			金		
土			土		
日			日		

直近2週間の練習に対する講師のコメント

STEP 3 : 今後 2 週間の練習計画を立てよう

・あなたの今後2週間の練習をコーチと一緒に計画しましょう！ 目標達成を具体的にイメージしましょう！

本日実施した練習：

1 週目	練習メニュー	身体への負荷 ※負荷を把握した計画 ※★が多いほど負荷が高い	2 週目	練習メニュー	身体への負荷 ※負荷を把握した計画 ※★が多いほど負荷が高い
月			月		
火			火		
水			水		
木			木		
金			金		
土			土		
日			日		