

トレーニング日誌
1月

	天	気温	走行距離	累積	内容	体重	強度	step	主な記録
1	(月)	晴		0.0	0.0	桑名自転車:66km		4	膝の為休養:自転車:1h45m間走
2	(火)	曇	4.6	0.0	0.0	楠自転車:32km	53.6	4	膝の為休養:自転車:1h45m間走
3	(水)			4.0	4.0		54.0	1	膝痛
4	(木)	晴	2.3	5.0	9.0	名古屋で4km	54.4	1	膝痛
5	(金)	晴	0.3	13.0	22.0	中央緑地400m*25周+HLP3km	54.2	3	30 CAL:500+68+284+150+160=1112、膝痛
6	(土)	雨	4.8	8.0	30.0	2段step運動105分+HLP6km+2km	53.6	3	105 フォア接地で走ったら、膝痛なし、ダイエット開始
7	(日)	曇	2.6	12.0	42.0	中央緑地2km+10kmjog+HLP:Crimer30'+swim500m	53.6	4	70 10km:53'40",膝OK、ただし、ふくらはぎ特に右に大きな筋肉痛。
8	(月)	雨	3.1	7.0	49.0	新塩浜街道6kmJog	53.8	1	95 6km:35'22"
9	(火)	曇	1.7	14.8	63.8	楠緑地537m+新塩浜10kmビルドアップ走(5'30"→4'15")	53.4	5	50 537m:1'59",10km:47'15"(10'42",20'45",29'58",38'45")
10	(水)	晴	-2.0	17.3	81.1	楠緑地537m+新塩浜10kmLSD	53.2	4	40 537m:1'58",10km:57'15.4.8km:26'13",やや右膝痛
11	(木)	晴	3.4	4.5	85.6	楠緑地537m+2.15km	52.8	3	60 537m:1'56",2.15km:8'32"左股関節痛、膝OK
12	(金)	晴	1.1	19.2	104.8	楠緑地+ロード4km、PM:HLP60分間走+1km	53.0	5	55 HLP:10km:58'49",左股関節違和感、右膝OK、献血
13	(土)	晴	2.6	13.0	117.8	中央緑地390×21周+PM:4km+1km	52.0	3	50
14	(日)	晴	3.9	11.9	129.7	PM:HLP60分間走	52.6	4	0 10km:55'34"
15	(月)	晴	-0.4	0.0	129.7	ステップ運動に終始	52.6	3	162 hiモード:60分、ローモード:60分、SWS階段:21往復(42分)、左
16	(火)	晴	0.6	0.0	129.7	ステップ運動に終始+SWS階段30分	52.6	2	80 整体院へ行く。
17	(水)	雨	5.4	0.0	129.7	ステップ運動に終始+SWS階段30分	52.6	3	165 sws階段25往復(45分)
18	(木)	曇	3.6	0.0	129.7	ステップ運動に終始+SWS階段38往復	52.4	3	120 sws階段38往復(分割)
19	(金)			5.0	134.7	HLP:5km	52.6	2	20
20	(土)			0.0	134.7	安静休養	52.2	0	0
21	(日)			0.0	134.7	安静休養	52.6	0	0
22	(月)			4.0	138.7	4kmwalk	53.2	1	0 村瀬病院整形外科:骨異常なし、食事制限(特に炭水化物)制限解除
23	(火)	晴	2.3	21.0	159.7	新塩浜街道4kmSlowJog+鈴鹿森3周+家周り3周	53.6	4	0 股関節痛がかなりやわらく。鈴鹿森7.2km:42'20"
24	(水)	晴	1.5	20.0	179.7	塩浜街道など12kmJog+家周り4周	53.0	5	0 12km:63'20"(10km:53'22")
25	(木)	晴	3.5	1.0	180.7	楠緑地1km+ステップ運動	53.0	1	90 左大腿二頭筋に強い張り、休養。
26	(金)	晴	-1.0	12.8	193.5	楠緑地537m+2.15km+jog+PM:鈴鹿森2周	53.2	4	0 537m:2'01",2.15km:8'55",4.8km:28'05",左大腿二頭筋張りあり。特に
27	(土)	晴	4.8	38.4	231.9	中央緑地2km+20kmビルドup+pm:hlp60分走	52.6	8	0 2km:8'13",20km(10周):1h41'27"(55'30")max:4'24",HLP:11.4km:60'
28	(日)	晴	3.3	22.5	254.4	中央緑地2km+12kmJOG+pm:新塩浜6km	52.0	7	0 10km(12km中):61'07",6km:38'17"
29	(月)	晴	1.5	4.0	258.4	1kmWalk+13km自転車+PM:100MinWalk	52.2	1	0 カーボローディング:Loモード開始
30	(火)	晴	0.1	13.5	271.9	楠緑地537m+新塩浜6kmJog+PM:家周り4周	52.8	4	0 537m:2'01",6km:36'13",4周:29'42"Loモード
31	(水)	晴	2.7	19.8	291.7	中央緑地400m+2km+6km+1.5km,PM:HLP40分間走+1km	52.0	6	0 400m:85",2km:8'18",6km:26'39"(9'04",17'54")高糖質モード開始(うた
			2.3	291.7			52.98	99	1,192