☆目標タイムクリアーに向けてのチェックシート☆

氏名　　久保

今季目標マラソンタイム	今後のインターバルトレーニングにおいて、目標をクリアーするために意識して欲しい設定タイム（ Pace / km ）		レースにおいて、目標をクリアーするために意識して欲しいタイム	
2時間25分	1km以下のインターバル	3:00	5km	15:00
	1km以上のインターバル	3:10	10km	31:30
	10km～20kmのペース走	3:20～3:15	ハーフ	1:09:30
	疲れ抜きのペース走	4:10～4:00		

目標マラソンタイムをクリアーするために、課題を設定してみました。今の方向性と内容を見直し、次に出場するレースに当てはめ、現時点でクリアーできるかどうかをチェックしてみてください。これらを達成できれば目標達成が可能です。少し無理だなと感じている方は本番を見据えて、今後のトレーニングで課題をクリアーできるようにしていきましょう！

課題 1	レース２ヶ月半前	□	4分00秒	で○○km走	感覚、ペース、距離などの課題提案
課題 2	レース２ヶ月前	□	3分30秒	で○○km走	感覚、ペース、距離などの課題提案
課題 3	レース１ヶ月半前	□	3分20秒	で○○km走	感覚、ペース、距離などの課題提案
課題 4	レース１ヶ月前	□	3分５0秒～3分30秒	で○○km走	感覚、ペース、距離などの課題提案
課題 5	レース1週間前	□	3分20秒～15秒	で○○km走	感覚、ペース、距離などの課題提案
課題 6	レース3～4日前	□	3分30秒	で○○km走	感覚、ペース、距離などの課題提案