

ChatGPTと目指すサブ3計画 - 800m × 10本リレー対応トレーニング計画

このプランは、ハーフマラソンを走り終えたランナーが、4時間耐久800mリレーに向けて、「スピード持久力」と「回復力」を両立させるための30日間メニューです。
1本あたり3分前後で走り、レストが27分ある設定に合わせて設計しています。

週	目的	主な練習内容
第1週	疲労抜き + スピード導入	・ ジョグ40分 + 流し × 4 ・ 400m × 4 (R=2分) ・ ブルガリアンスクワット、カーフレイズ、体幹
第2週	乳酸耐性 + 出力アップ	・ 800m × 5 (R=6 ~ 8分 / 3:00 ~ 3:10ペース) ・ 坂ダッシュ80m × 5 ~ 6 ・ 軽い筋トレ + ストレッチ
第3週	実戦再現練習	・ 800m × 3 (R=25 ~ 30分 / 本番想定) ・ 1,5,9本目を想定した集中走 ・ 合間は軽いジョグで代謝維持
第4週	調整 + スピード維持	・ 400m × 3 (R=3分) ・ 100m流し × 4 ・ 3日前からカーボローディング ・ 前日ジョグ20分で整える

ポイント： - 各週の目的に合わせて強度を調整してください。 -
27分レストを想定した実戦練習（第3週）は、補給と集中の維持練習にもなります。 -
レース前3日は疲労を抜き、体を軽くすることを最優先に。