図 15-1 トレーニング日誌の記入例

週の開始日: 2008/19/15

週の練習予定時間: 11:30
スイム：9,000m
バイク：120km
ラン：42km

週の目標（達成したら○をつける）
○ 火曜日と木曜日には、ランを重視した質の高い練習を行う。
○ 金曜日と土曜日は回復の日とし、楽な練習を行う。
○ ソマ・クォーターマンでは2時間19分を切る。

月曜日 2008 / 9 / 15

2 睡眠 4 疲労 1 ストレス 3 傷み
安静時心拍数 49 体重 69kg
練習1 □S □B □R ☒その他 ウエトレ
天気 26.7℃ 快晴
ルート レクセンター
距離
時間 0:45 累計 0:45
ゾーン別時間 1 2 3 4 5

練習2 □S □B □R □その他
天気
ルート
距離
時間 累計
ゾーン別時間 1 2 3 4 5

メモ
月 よい週末が過ごせたが少々疲労している。土曜のヒルの影響で大腿四頭筋が筋肉痛。筋力トレーニングはSM期。脚だけ軽く行う。
火 スイムは100mを何本もMSで行う。ほとんどが1分30秒。ランはトレイルでペース走、気持ちよく。

火曜日 2008 / 9 / 16

1 睡眠 3 疲労 2 ストレス 4 傷み
安静時心拍数 47 体重 69.2kg
練習1 ☒S □B □R □その他
天気 25℃ 快晴
ルート レクセンター
距離 2,800m
時間 1:07 累計 1:52
ゾーン別時間 1 2 3 4 5

練習2 □S □B ☒R □その他
天気 30℃ 快晴
ルート ブリマパークトレイル
距離 11.8km
時間 1:01 累計 2:53
ゾーン別時間 1 25:10 2 24:50 3 11:00 4 5

水曜日 2008 / 9 / 17

2 睡眠 4 疲労 2 ストレス 3 傷み
安静時心拍数 48 体重 68.9kg
練習1 ☒S □B □R □その他
天気 23.9℃ 曇り
ルート レクセンター
距離 1,500m
時間 0:32 累計 3:25
ゾーン別時間 1 2 3 4 5

練習2 □S ☒B □R □その他
天気 31.1℃ 風あり
ルート S.マウンテン
距離 38.3km
時間 1:32 累計 4:57
ゾーン別時間 1 28:15 2 27:45 3 6:10 4 28:30 5 1:20

メモ
水 スイムはフォームのドリルと一定ペースの練習。バイクはSマウンテンをゾーン4で上る。高いRPMを維持。少々疲れた。

木 スイムのMSは300m×5本、すべて5分程度。上出来！ランは1マイル×3本。6分25秒～35秒。リカバリーは200m。毎回後半でペースアップ。

木曜日 2008 / 9 / 18

3 睡眠 3 疲労 1 ストレス 2 傷み
安静時心拍数 50 体重 68.6kg
練習1 □S □B ☒R □その他
天気 24.4℃ 快晴
ルート レクセンター
距離 3,100m
時間 0:57 累計 5:54
ゾーン別時間 1 2 3 4 5

練習2 □S □B ☒R □その他
天気 27.8℃ 快晴、突風
ルート SCCマウンテン
距離 15.4km
時間 1:12 累計 7:06
ゾーン別時間 1 26:33 2 20:00 3 6:12 4 18:00 5 1:15

金曜日 2008 / 9 / 19

2 睡眠 2 疲労 2 ストレス 4 傷み
安静時心拍数 50 体重 68.7kg
練習1 □S ☒B □R □その他
天気 28.3℃ 曇り
ルート フルーツループ
距離 29.8km
時間 1:02 累計 8:08
ゾーン別時間 1 45:30 2 16:22 3 4 5

練習2 □S □B □R □その他
天気
ルート
距離
時間 累計
ゾーン別時間 1 2 3 4 5

土曜日 2008 / 9 / 20

1 睡眠 1 疲労 1 ストレス 2 傷み
安静時心拍数 48 体重 68.8kg
練習1 ☒S □B □R □その他
天気 21.1℃ 快晴
ルート テンペタウンレイク
距離 ～1,000m
時間 0:16 累計 8:24
ゾーン別時間 1 2 3 4 5

練習2 □S ☒B ☒R ☒その他 ブリック
天気 21.1℃ 快晴
ルート ソマのレースコース
距離 B：15.3km, R：3.2km
時間 0:46 累計 9:09
ゾーン別時間 1 B-7, R-2 2 B-6, R-3 3 B-4, R-3 4 B-12, R-37 5 B-2

メモ
金 バイクはかなり楽なペースで。よい天気だった。

土 ソマのレースコースで練習。スイムは朝7時、レースと同じ時間に海の様子を見に行く。バイクとランでは加速走を行う。気持ちよくできた！

日曜日 2008 / 9 / 21

4 睡眠 2 疲労 3 ストレス 1 傷み
安静時心拍数 54 体重 68.8kg
練習1 □S □B □R ☒その他 レース
天気 21.7℃ 快晴
ルート ソマ・クォーターマン レース
距離 S：1,500m, B：40km, R：10km
時間 2:17 累計 11:26
ゾーン別時間 1 B-0, R-0 2 B-0:01, R-0 3 B-0:06, R-0:02 4 B-0:48, R-0:33 5 B-0:08, R-0:06

練習2 ☒S ☒B ☒R □その他
天気 21.7℃ 快晴
ルート ウォーミング・アップとクール・ダウン
距離 S：100m, B：3.2km, R：1.6km
時間 0:19 累計 11:45
ゾーン別時間 1 B-4, R-5 2 B-2, R-2 3 B-1, R-2 4 5

週のまとめ

	時間/距離	年間累計
スイム	3:23/9,000m	118:26/297 km
バイク	4:15/126.8km	140:16/4,252.9km
ラン	3:18/42.0km	108:50/1,387km
筋トレ	0:45	39:36
その他	0	18:24
合計	11:41	425:32

傷み

メモ 今週はすべてが予定どおりに行った。金曜日と土曜日はたっぷり休んだ。

メモ
日 エイジグループで優勝した。去年よりもすべてのパートで速かった。継続的なトレーニングの効果が出た！詳細はレース評価シートに記入した。