1週間の基本形

どのステージでも、1週間の骨格は同じです

曜日	内容	やった	メモ
月	休養（またはストレッチ）		
火	走る（短め）		
水	筋トレ＋ストレッチ		
木	走る（短め）		
金	休養		
土	走る（長め・その週のメイン）		
日	軽い散歩、またはストレッチ		

3つのポイント

1. 走るのは週3回まで。40代からは、回復に時間がかかります
2. 完全に休む日を週2回。休んでいる間に、筋肉も骨も強くなります
3. 筋トレを週2回。走るだけでは鍛えにくい筋力を補います

ひとこと

疲れが強い日は、日曜も完全に休んでください。
曜日は、自分の生活に合わせて入れ替えて構いません。

出典：『40代からの「走れる体」づくり』藤代 汐織
数値は一般的な目安です。体調に不安があるときは、医師に相談してください。

走った日に、丸をつける

年　　月

◯ 走った　△ 歩いた　筋 筋トレ　休 休んだ

月	火	水	木	金	土	日

今月のふりかえり

走った回数：　　回

いちばん長く走った時間：　　分

気づいたこと：

比べるのは、３ヶ月前の自分だけ。

出典：『40代からの「走れる体」づくり』藤代 汐織

数値は一般的な目安です。体調に不安があるときは、医師に相談してください。