



# THIS MUM RUNS

## 目指せ5km完走 8週間トレーニング



### 1日目

### 2日目

### 3日目

#### 第1週

- ウォームアップ&ストレッチ
- ラン1分またはウォーキング1.5分 x 8本
- クールダウン5分
- ストレッチ

- ウォームアップ&ストレッチ
- ラン1分またはウォーキング1.5分 x 8本
- クールダウン5分
- ストレッチ

- ウォームアップ&ストレッチ
- ラン1分またはウォーキング1.5分 x 8本
- クールダウン5分
- ストレッチ

#### 第2週

- ウォームアップ&ストレッチ
- ラン2分+ウォーキング2.5分 x 6本
- クールダウン&ストレッチ

- ウォームアップ&ストレッチ
- ラン2分+ウォーキング2.5分 x 6本
- クールダウン&ストレッチ

- ウォームアップ&ストレッチ
- ラン2分+ウォーキング2.5分 x 6本
- クールダウン&ストレッチ

#### 第3週

- ウォームアップ&ストレッチ
- ラン3分+ウォーキング3分 x 4本
- クールダウン&ストレッチ

- ウォームアップ&ストレッチ
- ラン3分+ウォーキング3分 x 4本
- クールダウン&ストレッチ

- ウォームアップ&ストレッチ
- ラン3分+ウォーキング3分 x 4本
- クールダウン&ストレッチ

#### 第4週

- ウォームアップ&ストレッチ
- ラン3分+ウォーキング1.5分
- ラン5分+ウォーキング2.5分
- ラン3分+ウォーキング1.5分
- ラン5分
- クールダウン&ストレッチ

- ウォームアップ&ストレッチ
- ラン3分+ウォーキング1.5分
- ラン5分+ウォーキング2.5分
- ラン3分+ウォーキング1.5分
- ラン5分
- クールダウン&ストレッチ

- ウォームアップ&ストレッチ
- ラン3分+ウォーキング1.5分
- ラン5分+ウォーキング2.5分
- ラン3分+ウォーキング1.5分
- ラン5分
- クールダウン&ストレッチ

#### 第5週

- ウォームアップ&ストレッチ
- ラン5分+ウォーキング3分
- ラン7分+ウォーキング3分
- ラン5分
- クールダウン&ストレッチ

- ウォームアップ&ストレッチ
- ラン5分+ウォーキング3分
- ラン8分+ウォーキング3分
- ラン5分
- クールダウン&ストレッチ

- ウォームアップ&ストレッチ
- ラン5分+ウォーキング3分
- ラン10分+ウォーキング3分
- ラン5分
- クールダウン&ストレッチ

#### 第6週

- ウォームアップ&ストレッチ
- ラン20分
- クールダウン&ストレッチ

- ウォームアップ&ストレッチ
- ラン10分+ウォーキング3分+ラン10分
- クールダウン&ストレッチ

- ウォームアップ&ストレッチ
- ラン25分
- クールダウン&ストレッチ

#### 第7週

- ウォームアップ&ストレッチ
- ラン28分
- クールダウン&ストレッチ

- ウォームアップ&ストレッチ
- ラン28分
- クールダウン&ストレッチ

- ウォームアップ&ストレッチ
- ラン28分
- クールダウン&ストレッチ

#### 第8週

- ウォームアップ&ストレッチ
- ラン30分
- クールダウン&ストレッチ

- ウォームアップ&ストレッチ
- ラン30分
- クールダウン&ストレッチ

- ウォームアップ&ストレッチ
- ラン30分
- クールダウン&ストレッチ

