

| 週 | 月日 | 天気 | 予定 | 実績 |
|-------------|---------|---------------|---|--|
| 1 週 目 | 1/28(月) | くもり | 30分間ウォーキング ストライドを大きくとって歩けばスピードは10分00秒/km、時 速6kmに近づく。 | 翌朝 30分間足踏み |
| | 1/29(火) | くもり | 休み 時間があれば、散歩やストレッチング。 | 翌朝 40分間足踏み |
| | 1/30(水) | 晴れ | 10分間ウォーキング + 20分間ジョギング + 10分間ウォーキ ング ジョギングは歩く程度のスピードで。ジョギングとウォーキング の割合を変えてもよい。30分以上体を動かすことが目標。 | 10分間ウォーキング + 20分間ジョギング + 10分間ウォーキ ング + 10分間ウォーキング(自宅マンションまで) + 階段歩いて 昇る |
| | 1/31(木) | 晴れ | 休み 時間があれば、散歩やストレッチング。 | 休み |
| | 2/1(金) | 晴れ | 休み 時間があれば、散歩やストレッチング。 | 休み |
| | 2/2(土) | くもり | 散歩とストレッチング | チャリ通勤15.45km(往27分、復40分) 60分間ジョギング(約8.7km) + 13分間ウォーキング(自 宅マンションまで) + 2分間階段歩いて昇る |
| | 2/3(日) | 雪 | 60分間ウォーキングか、60分間ジョギング とにかく1時間、体を動かすこと。 | 休み(雪の予報だったので前日のうちに済ませた) 風邪で寝込む。 |
| 2 週 目 | 2/4(月) | くもり | 1kmウォーキング + 3kmジョギング(10分00秒/km) 速足歩きのスピードで走る。 | 翌朝10分間足踏み + 30分間その場かけ足 |
| | 2/5(火) | くもり | 休み 時間があれば、散歩やストレッチング。 | 休み |
| | 2/6(水) | くもりのち雪 のち雨 | 1kmウォーキング + 3kmジョギング(10分00秒/km) 速足歩きのスピードで走る。 | 10分間足踏み + 30分間その場かけ足 |
| | 2/7(木) | 晴れ | 休み 時間があれば、散歩やストレッチング。 | 6分間ウォーキング + 2分間ストレッチ + 1kmウォーキング(1 2分) + 3kmジョギング(6分/km + 7分/km + 7分/km) + 6分間ウォーキング + 2分間階段歩いて昇る これ以上速く走れないし、これ以上遅く走るのもじれたい。 走る前から右足後ろの筋肉違和感あり。 |
| | 2/8(金) | 晴れ | 休み 時間があれば、散歩やストレッチング。 | 休み |

| | | | | |
|-------------|---------|----------|---|---|
| | 2/9(土) | くもり夕方から雪 | 1kmウォーキング+3kmジョギング(10分00秒/km) 速足歩きのスピードで走る。 | 休み 3連日残業したら疲れた。雪も積もったし。 |
| | 2/10(日) | 晴れ | 1kmウォーキング+3kmジョギング(10分00秒/km) 速足歩きのスピードで走る。 | 7分間ウォーキング+1分間ストレッチ+11分間ウォーキング/km+3kmジョギング(7分/km+6分/km+6分/km)+7分間ウォーキング+1分間階段駆け上がる |
| 3 週 目 | 2/11(月) | 晴れ | 1kmウォーキング+3kmジョギング(10分00秒/km) 速足歩きのスピードで走る。 | 泉の森へ 23分間ウォーキング+19分間ジョギング(約3.2km)+泉の森36分間ウォーキング時々写真ストップ+30分間ジョギング(約3.7km)+9分間ウォーキング+2分間階段昇る 往路で、左足の足首上辺りを痛める。 |
| | 2/12(火) | | 休み 時間があれば、散歩やストレッチング。 | 休み |
| | 2/13(水) | | 1kmウォーキング+3kmジョギング(10分00秒/km) 速足歩きのスピードで走る。 | 8分間ウォーキング+4分間ストレッチ+10分間ウォーキング/km+3kmジョギング(6分/km+6分/km+7分/km)+6分間ウォーキング+1分間階段駆け上がる |
| | 2/14(木) | | 休み 時間があれば、散歩やストレッチング。 | 休み |
| | 2/15(金) | | 休み 時間があれば、散歩やストレッチング。 | 休み |
| | 2/16(土) | | 1kmウォーキング+3kmジョギング(10分00秒/km) 速足歩きのスピードで走る。 | チャリ通勤15.43km(往29分、復42分) |
| | 2/17(日) | | 1kmウォーキング+3kmジョギング(10分00秒/km) 速足歩きのスピードで走る。 | 7分間ウォーキング+3分間ストレッチ+11分間ウォーキング/km+3kmジョギング(6分/km+7分/km+6分/km)+8分間ウォーキング+階段駆け上がる |