

PRE→SUB3.5

11週間
プレ導入
プラン

2026/8/26～11/8
1/4枚目

Step0 プレ導入（この紙）

Step1 導入期 11/9～
（PDF）

Step2 改善期 12/7～
（PDF）

Step3 鍛錬期 12/28～
（PDF）

Step4 調整期 2/1～2/21
（PDF）

走行時間合計（目安）

約32時間



走行距離合計（完走）

_____ km

※ジョグはすべて会話できる強さ＝6分00秒～6分30秒/km・心拍目安145以下。楽すぎる日は6分00秒寄り
でOK、息が上がるなら落とす。
※曜日は週内での入替可。ジム（水・金）は固定推奨。
※体重は毎朝乗る。日曜に週次チェック。

走る習慣を週3→4回に戻す期間です。距離もペースも追わず、「痛みなく続いている」ことだけを勝ちとします。

☐ 会話できるペースを守る（6分00秒～6分30秒/km） ☐ 痛み・違和感が出たら無理をしない

週	曜日	日付	練習項目	メモ（距離・体感）
0週目 慣らし	水	8/26	☐ ジムA（初回: 重量探り・フォーム確認）	
	木	8/27	☐ 30分ジョギング（6分00秒～6分30秒/km）	
	金	8/28	☐ ジムB（初回: 軽め・下半身控えめ）	
	土	8/29	☐ 30分ジョギング（6分00秒～6分30秒/km）	
	日	8/30	☐ 40分ジョギング（6分00秒～6分30秒/km）	
1週目	月	8/31	☐ 休息日（完全休養・散歩OK）	
	火	9/1	☐ 40分ジョギング（6分00秒～6分30秒/km）	
	水	9/2	☐ ジムA（下半身+押し／45～60分）	
	木	9/3	☐ 30分ジョギング（6分00秒～6分30秒/km）	
	金	9/4	☐ ジムB（引き+単脚／下半身控えめ）	
	土	9/5	☐ 休息日（散歩OK）	
	日	9/6	☐ 50分ジョギング（6分00秒～6分30秒/km）	
2週目	月	9/7	☐ 休息日（完全休養・散歩OK）	
	火	9/8	☐ 40分ジョギング（6分00秒～6分30秒/km）	
	水	9/9	☐ ジムA	
	木	9/10	☐ 40分ジョギング（6分00秒～6分30秒/km）	
	金	9/11	☐ ジムB	
	土	9/12	☐ 休息日（散歩OK）	
	日	9/13	☐ 60分ジョギング（6分00秒～6分30秒/km）	

PRE→SUB3.5

11週間
プレ導入
プラン

2026/8/26～11/8
2/4枚目

Step0 プレ導入（この紙）

Step1 導入期 11/9～
（PDF）

Step2 改善期 12/7～
（PDF）

Step3 鍛錬期 12/28～
（PDF）

Step4 調整期 2/1～2/21
（PDF）

この紙の範囲

3～5週目

※3週目から土曜ランを追加してラン
4回に。
※5週目は意図的な「軽め週」——飛
ばさず落とすこと自体がメニュー。
※ジョグは会話ペース（6分00秒～6
分30秒/km・心拍145以下目安）。

ラン4回の週を体に馴染ませる期間です。ペースは上げず、回数と時間だけを増やします。
□ 4回目のラン（土曜）は短く軽く □ 軽め週（9/28の週）はしっかり落とす

週	曜日	日付	練習項目	メモ（距離・体感）
3週目 ラン4回へ	月	9/14	□ 休息日（完全休養・散歩OK）	
	火	9/15	□ 40分ジョギング（6分00秒～6分30秒/km）	
	水	9/16	□ ジムA	
	木	9/17	□ 40分ジョギング（6分00秒～6分30秒/km）	
	金	9/18	□ ジムB	
	土	9/19	□ 30分ジョギング（ここから土曜ラン追加）	
	日	9/20	□ 60分ジョギング（6分00秒～6分30秒/km）	
4週目	月	9/21	□ 休息日（完全休養・散歩OK）	
	火	9/22	□ 45分ジョギング（6分00秒～6分30秒/km）	
	水	9/23	□ ジムA	
	木	9/24	□ 40分ジョギング（6分00秒～6分30秒/km）	
	金	9/25	□ ジムB	
	土	9/26	□ 30分ジョギング（6分00秒～6分30秒/km）	
	日	9/27	□ 70分ジョギング（6分00秒～6分30秒/km）	
5週目 軽め週	月	9/28	□ 休息日（完全休養・散歩OK）	
	火	9/29	□ 40分ジョギング（6分00秒～6分30秒/km）	
	水	9/30	□ ジムA（重量は維持・追わない）	
	木	10/1	□ 30分ジョギング（6分00秒～6分30秒/km）	
	金	10/2	□ ジムB	
	土	10/3	□ 30分ジョギング（6分00秒～6分30秒/km）	
	日	10/4	□ 50分ジョギング＋週次チェック念入りに	

PRE→SUB3.5

11週間
プレ導入
プラン

2026/8/26～11/8
3/4枚目

Step0 プレ導入（この紙）

Step1 導入期 11/9～
（PDF）

Step2 改善期 12/7～
（PDF）

Step3 鍛錬期 12/28～
（PDF）

Step4 調整期 2/1～2/21
（PDF）

この紙の範囲

6～8週目

※WS（ウィンドスプリント）＝80～100mを「速く楽に」（全力の8割感覚）×本数。ジョグの後半か直後に。合間は歩いて戻る。
※WSの日以外はすべて会話ペース（6分00秒～6分30秒/km）。

WS（ウィンドスプリント）で脚に速い刺激を入れ始めます。ジョグのペースは変えないこと。

□ WSは「全力」ではなく「速く楽に」 □ 日曜ロングは最後まで会話ペース

週	曜日	日付	練習項目	メモ（距離・体感）
6週目 WS導入	月	10/5	□ 休息日（完全休養・散歩OK）	
	火	10/6	□ 50分ジョギング（6分00秒～6分30秒/km）	
	水	10/7	□ ジムA	
	木	10/8	□ WS3本+40分ジョギング	
	金	10/9	□ ジムB	
	土	10/10	□ 40分ジョギング（6分00秒～6分30秒/km）	
	日	10/11	□ 75分ジョギング（6分00秒～6分30秒/km）	
7週目	月	10/12	□ 休息日（完全休養・散歩OK）	
	火	10/13	□ 50分ジョギング（6分00秒～6分30秒/km）	
	水	10/14	□ ジムA	
	木	10/15	□ WS5本+40分ジョギング	
	金	10/16	□ ジムB	
	土	10/17	□ 40分ジョギング（6分00秒～6分30秒/km）	
	日	10/18	□ 80分ジョギング（6分00秒～6分30秒/km）	
8週目	月	10/19	□ 休息日（完全休養・散歩OK）	
	火	10/20	□ 60分ジョギング（6分00秒～6分30秒/km）	
	水	10/21	□ ジムA	
	木	10/22	□ WS5本+40分ジョギング	
	金	10/23	□ ジムB	
	土	10/24	□ 40分ジョギング（6分00秒～6分30秒/km）	
	日	10/25	□ 85分ジョギング（6分00秒～6分30秒/km）	

PRE→SUB3.5

11週間
プレ導入
プラン

2026/8/26～11/8
4/4枚目

Step0 プレ導入（この紙）

Step1 導入期 11/9～
（PDF）

Step2 改善期 12/7～
（PDF）

Step3 鍛錬期 12/28～
（PDF）

Step4 調整期 2/1～2/21
（PDF）

仕上りの目安

週40km

10週目で週240分（約40km相当）。
ここまで来ればStep1（60～90分ジョグ×4）へそのまま入れる。

※9週目は2回目の「軽め週」。
※赤信号（安静時心拍↑・HRV↓・脚の張り等）が2週続いたら、次週を軽め週に差し替える。
※11/9からはミズノPDFの曜日をそのまま読む（水金のジムは継続）。

Step1（11/9～）へ接続する仕上げです。日曜90分をイージーで気持ちよく走り切れば準備完了です。

□ 日曜90分を会話ペースで走り切る □ 赤信号が出たら軽め週に切り替える

週	曜日	日付	練習項目	メモ（距離・体感）
9週目 軽め週	月	10/26	□ 休息日（完全休養・散歩OK）	
	火	10/27	□ 40分ジョギング（6分00秒～6分30秒/km）	
	水	10/28	□ ジムA（重量は維持・追わない）	
	木	10/29	□ WS3本+30分ジョギング	
	金	10/30	□ ジムB	
	土	10/31	□ 30分ジョギング（6分00秒～6分30秒/km）	
	日	11/1	□ 60分ジョギング（6分00秒～6分30秒/km）	
10週目 仕上げ	月	11/2	□ 休息日（完全休養・散歩OK）	
	火	11/3	□ 60分ジョギング（6分00秒～6分30秒/km）	
	水	11/4	□ ジムA	
	木	11/5	□ WS5本+45分ジョギング	
	金	11/6	□ ジムB	
	土	11/7	□ 45分ジョギング（6分00秒～6分30秒/km）	
	日	11/8	□ 90分ジョギング（プレ導入 完走！）	
🏃 11/9（月）からは「ミズノ SUB3.5 15週間達成プラン」PDF・Step1導入期へ（曜日はそのまま読む・水金にジムA/B継続）				