

PRE→SUB3.5

11週間
プレ導入
プラン

全26週 2026/8/26～
2027/2/21 1/9枚目

Step0 プレ導入 8/26～
11/8 (1～4枚目)

Step1 導入期 11/9～ (5
枚目～)

Step2 改善期 12/7～

Step3 鍛錬期 12/28～

Step4 調整期 2/1～2/21

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、「痛みなく続けている」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

全26週 2026/8/26～
2027/2/21 2/9枚目

Step0 プレ導入 8/26～
11/8 (1～4枚目)

Step1 導入期 11/9～ (5
枚目～)

Step2 改善期 12/7～

Step3 鍛錬期 12/28～

Step4 調整期 2/1～2/21

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

全26週 2026/8/26～
2027/2/21 3/9枚目

Step0 プレ導入 8/26～
11/8 (1～4枚目)

Step1 導入期 11/9～ (5
枚目～)

Step2 改善期 12/7～

Step3 鍛錬期 12/28～

Step4 調整期 2/1～2/21

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

全26週 2026/8/26～
2027/2/21 4/9枚目

Step0 プレ導入 8/26～
11/8 (1～4枚目)

Step1 導入期 11/9～ (5
枚目～)

Step2 改善期 12/7～

Step3 鍛錬期 12/28～

Step4 調整期 2/1～2/21

仕上がり目安

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！）	
🏁 プレ導入完走！ 11/9（月）からは次の紙（5/9枚目～）=SUB3.5本編へ				

SUB3.5 本編

15週間
私版
スケジュール

全26週 2026/8/26～
2027/2/21 5/9枚目

Step0 プレ導入 8/26～
11/8 (1～4枚目)

Step1 導入期 11/9～ (4
週)

Step2 改善期 12/7～ (3
週)

Step3 鍛錬期 12/28～ (5
週)

Step4 調整期 2/1～2/21
(3週)

この紙の範囲

導入1～3週

※ラン内容はミズノ公式プランのまま
(火木土日)。水金＝ジムA/B、月＝
完全休養。
※WS＝ウィンドスプリント (80～
100mを速く楽に)。
※京都/東京の抽選結果で本命を1本化
(10月末判定)。東京3/7本命になっ
たら全体を2週後ろへ＝この紙は作り
直す。

導入期の前半。ジョグ中心で距離と時間に体を慣らす。ペースは表記帯の遅い側から。

□ 会話できる強さを守る □ 週次チェックと赤信号の運用を継続

週	曜日	日付	練習項目	メモ
導入1	月	11/9	□ 休息日 (完全休養・散歩OK)	
	火	11/10	□ 60分ジョギング (5'30～6'30/km)	
	水	11/11	□ ジムA (SQ→RDL→ロウ→ベンチ+コア10分)	
	木	11/12	□ WS5本+60分ジョギング (5'30～6'30/km)	
	金	11/13	□ ジムB (下半身控えめ+コア10分)	
	土	11/14	□ 60分ジョギング (5'30～6'30/km)	
	日	11/15	□ 90分ジョギング (6'30/km)	
導入2	月	11/16	□ 休息日 (完全休養・散歩OK)	
	火	11/17	□ WS5本+60分ジョギング (5'30～6'30/km)	
	水	11/18	□ ジムA	
	木	11/19	□ 80分ジョギング (5'30～6'30/km)	
	金	11/20	□ ジムB	
	土	11/21	□ 60分ジョギング (5'30～6'30/km)	
	日	11/22	□ 120分ジョギング (6'30/km)	
導入3	月	11/23	□ 休息日 (完全休養・散歩OK)	
	火	11/24	□ WS5本+60分ジョギング (5'30～6'30/km)	
	水	11/25	□ ジムA	
	木	11/26	□ 80分ジョギング (5'00～6'00/km)	
	金	11/27	□ ジムB	
	土	11/28	□ WS5本+60分ジョギング (5'30～6'30/km)	
	日	11/29	□ アップダウンを利用した120分ジョギング (6'30/km)	

SUB3.5 本編

15週間
私版
スケジュール

全26週 2026/8/26～
2027/2/21 6/9枚目

Step0 プレ導入 8/26～
11/8 (1～4枚目)

Step1 導入期 11/9～ (4
週)

Step2 改善期 12/7～ (3
週)

Step3 鍛錬期 12/28～ (5
週)

Step4 調整期 2/1～2/21
(3週)

この紙の範囲

導入4→改善2

※12/13 (日) は鈴鹿シティマラソン
10km＝この週の質練として走る (エ
ントリー済・確定)。
※レース直前3日は維持カロリーに寄
せて脚に張りを持たせる。

導入期の仕上げ (20km走) から改善期へ。WSとスピード練で脚に速さを入れる。

□ 12/13 鈴鹿10km＝スピード確認 □ レース週は練習を無理に足さない

週	曜日	日付	練習項目	メモ
導入4 20km走	月	11/30	□ 休息日 (完全休養・散歩OK)	
	火	12/1	□ WS5本+60分ジョギング (5'30～6'30/km)	
	水	12/2	□ ジムA	
	木	12/3	□ 90分ジョギング (5'30～6'30/km)	
	金	12/4	□ ジムB	
	土	12/5	□ 60分ジョギング (5'30～6'30/km)	
	日	12/6	□ 20km走 (6'00/km～)	
改善1 鈴鹿週	月	12/7	□ 休息日 (完全休養・散歩OK)	
	火	12/8	□ WS5本+50分ジョギング (5'30～6'30/km)	
	水	12/9	□ ジムA	
	木	12/10	□ 50分ジョギング (5'30～6'30/km)	
	金	12/11	□ ジムB (軽め・レース前)	
	土	12/12	□ WS5本+30分ジョギング (前日刺激・短めに)	
	日	12/13	□ ❷ 鈴鹿シティマラソン10km (この週の質練。原メニュー＝1km×6本+40分ジョグ 4'20/km～)	
改善2	月	12/14	□ 休息日 (完全休養・散歩OK)	
	火	12/15	□ WS5本+50分ジョギング (5'30～6'30/km)	
	水	12/16	□ ジムA	
	木	12/17	□ WS5本+50分ジョギング (5'30～6'30/km)	
	金	12/18	□ ジムB	
	土	12/19	□ WS5本+50分ジョギング (5'30～6'30/km)	
	日	12/20	□ 2km+1km+60分ジョギング (4'20→4'10/km)	

SUB3.5 本編

15週間

私版

スケジュール

全26週 2026/8/26～
2027/2/21 7/9枚目

Step0 プレ導入 8/26～
11/8 (1～4枚目)

Step1 導入期 11/9～ (4
週)

Step2 改善期 12/7～ (3
週)

Step3 鍛錬期 12/28～
(5週)

Step4 調整期 2/1～2/21
(3週)

この紙の範囲

改善3→鍛錬2

※1/10（日）は東京ニューイヤーハーフはこの週の質練として走る（エントリー済・確定）。
※この頃に体重65～66kg到達目安→減量終了・維持カロリーへ。
※年末年始も型は同じ。昼3分岐ルールでゆるく守る。

改善期の仕上げから、一番きつい鍛錬期へ。年末年始も週の型は崩さない。

□ 1/10 NYハーフ＝巡航ペース確認 □ 体重65～66で減量終了→維持へ切替

週	曜日	日付	練習項目	メモ
改善3	月	12/21	□ 休息日（完全休養・散歩OK）	
	火	12/22	□ WS5本+50分ジョギング（5'30～6'30/km）	
	水	12/23	□ ジムA	
	木	12/24	□ WS5本+50分ジョギング（5'30～6'30/km）	
	金	12/25	□ ジムB	
	土	12/26	□ WS5本+50分ジョギング（5'30～6'30/km）	
	日	12/27	□ 500m×6本+60分ジョギング（4'10/km～）	
鍛錬1 年末年始	月	12/28	□ 休息日（完全休養・散歩OK）	
	火	12/29	□ 2km×4本+20分ジョギング（4'20/km）	
	水	12/30	□ ジムA	
	木	12/31	□ WS5本+50分ジョギング（5'30～6'30/km）	
	金	1/1	□ ジムB（休館なら自重+コア10分）	
	土	1/2	□ WS5本+50分ジョギング（5'30～6'30/km）	
	日	1/3	□ 120分ジョギング（6'30/km）	
鍛錬2 NYハーフ週	月	1/4	□ 休息日（完全休養・散歩OK）	
	火	1/5	□ 10kmペース走（5'00→4'00/km）	
	水	1/6	□ ジムA	
	木	1/7	□ WS10本+50分ジョギング（5'30～6'30/km）	
	金	1/8	□ ジムB（軽め・レース前）	
	土	1/9	□ WS5本+30分ジョギング（前日刺激・短めに）	
	日	1/10	□ 東京ニューイヤーハーフ（この週の質練。原メニュー＝60分タイムインターバル 4'30/km）	

SUB3.5 本編

15週間
私版
スケジュール

全26週 2026/8/26～
2027/2/21 8/9枚目

Step0 プレ導入 8/26～
11/8 (1～4枚目)

Step1 導入期 11/9～ (4
週)

Step2 改善期 12/7～ (3
週)

Step3 鍛錬期 12/28～
(5週)

Step4 調整期 2/1～2/21
(3週)

この紙の範囲

鍛錬3～5週

※1/18週から本命4週前＝維持カロリ
ー・炭水化物をしっかり。
※長距離走でレース補給（ジェル等）
を必ず練習する。
※オーバーワーク注意: 赤信号が2週続
いたら回復優先。

鍛錬期の後半＝一番頑張る3週間。25～30kmのマラソンペース走まで積み上げる。

□ 維持カロリーで臨む（もう減量しない） □ 補給・シューズを本番想定で試す

週	曜日	日付	練習項目	メモ
鍛錬3	月	1/11	□ 休息日（完全休養・散歩OK）	
	火	1/12	□ 8kmペース走（5'00→4'00/km）	
	水	1/13	□ ジムA	
	木	1/14	□ WS5本+60分ジョギング（5'30～6'30/km）	
	金	1/15	□ ジムB	
	土	1/16	□ 60分ジョギング（5'00～6'00/km）	
	日	1/17	□ 20kmマラソンペース走（5'00/km～）	
鍛錬4 本命4週前	月	1/18	□ 休息日（完全休養・散歩OK）	
	火	1/19	□ 2km×3本（4'40/km）	
	水	1/20	□ ジムA	
	木	1/21	□ 60分ジョギング（5'30～6'30/km）	
	金	1/22	□ ジムB	
	土	1/23	□ 90分ジョギング（5'30～6'30/km）	
	日	1/24	□ 15kmペース走（5'00/km～）	
鍛錬5 最長走	月	1/25	□ 休息日（完全休養・散歩OK）	
	火	1/26	□ 8kmビルドアップ走（5'20→4'20/km）	
	水	1/27	□ ジムA	
	木	1/28	□ WS5本+50分ジョギング（5'30～6'30/km）	
	金	1/29	□ ジムB	
	土	1/30	□ 50分ジョギング（5'30～6'30/km）	
	日	1/31	□ 25～30kmマラソンペース走（5'30→4'50/km）+補給練習	

SUB3.5 本編

15週間
私版
スケジュール

全26週 2026/8/26～
2027/2/21 9/9枚目

Step0 プレ導入 8/26～
11/8 (1～4枚目)

Step1 導入期 11/9～ (4
週)

Step2 改善期 12/7～ (3
週)

Step3 鍛錬期 12/28～ (5
週)

Step4 調整期 2/1～
2/21 (3週)

ゴール

2/21 京都

サブ3.5＝3時間30分切り。レースベ
ース4'58/km。

※疲労を残さないことが最優先。距離
を抑えて刺激だけ保つ。
※直前2～3日はカーボアップ。
※新しいことをしない（食事・靴・補
給は練習済みのものだけ）。
※ジムは2/15週から中止（脚の張り
を持ち込まない）。

調整期。疲労を抜きながら心肺と脚に刺激を保ち、2/21京都本番へ。

□ 直前2～3日カーボアップ □ 本番はサブ3.5＝4'58/kmの巡航

週	曜日	日付	練習項目	メモ
調整1	月	2/1	□ 休息日（完全休養・散歩OK）	
	火	2/2	□ 8kmペース走（5'00→4'00/km）	
	水	2/3	□ ジムA（重量維持・追わない）	
	木	2/4	□ 50分ジョギング（5'30～6'30/km）	
	金	2/5	□ ジムB（軽め）	
	土	2/6	□ WS5本+50分ジョギング（5'30～6'30/km）	
	日	2/7	□ 15kmペース走（5'00/km）	
調整2	月	2/8	□ 休息日（完全休養・散歩OK）	
	火	2/9	□ 2km×3本（4'40/km）	
	水	2/10	□ ジムA（軽め・最終）	
	木	2/11	□ 60分ジョギング（5'30～6'30/km）	
	金	2/12	□ ジムB（軽め・最終）	
	土	2/13	□ WS5本+50分ジョギング（5'30～6'30/km）	
	日	2/14	□ 8kmペース走（5'00/km）	
調整3 本番週	月	2/15	□ 休息日（完全休養・散歩OK）	
	火	2/16	□ 8kmビルドアップ走（5'20→4'20/km）	
	水	2/17	□ 休息日（ジムは行わない）	
	木	2/18	□ 3kmペース走（4'30/km）+カーボアップ開始	
	金	2/19	□ 休息日（カーボアップ）	
	土	2/20	□ 30分ジョギング（5'30～6'30/km）+受付・準備	
	日	2/21	□ 🏃 京都マラソン本番——サブ3.5達成！（4'58/km巡航）	
🏃 完走後: 2週リカバリー（軽いジョグのみ）→ 65～67kgの維持運用へ。東京3/7当選時はファンラン/Mペース走扱い				