

# RUNNING PROGRAM LEVEL LIST

プログラム	スタートレベル	中間・最終目標
健康維持	ウォーキングを15分程度行っている方	走ることを習慣化
フルマラソン完走	ウォーキングを15分程度行っている方 始めは3分のSlowrunから始まります	12ヶ月かけてフルマラソンを完走を目標
サブ 4	ランニングの習慣があり、すでにマラソンのレースに出場、 または同等の距離を走っている方	7ヶ月目にハーフマラソン、 12ヶ月目でフルマラソンサブ4を目標
サブ 3	ランニングの習慣があり、すでにマラソンのレースに出場、 または同等の距離を走っており、自己ベストがサブ4程度の方	4ヶ月目に5000m、6ヶ月目にハーフマラソン、 12ヶ月でフルマラソンサブ3を目標
ウルトラマラソン完走	ランニングの習慣があり、すでにマラソンのレースに出場、 または同等の距離を走っている方	5ヶ月目に50km、 12ヶ月でウルトラマラソン100km完走を目標
サブ 12	ランニングの習慣があり、すでにマラソンのレースに出場、 または同等の距離を走っている方	5ヶ月目にフルマラソンサブ4前後、 12ヶ月でウルトラマラソン100kmサブ12を目標
サブ 10	ランニングの習慣があり、すでにマラソンのレースに出場、 または同等の距離を走っている方	5ヶ月目にフルマラソンサブ3.5前後、 12ヶ月でウルトラマラソン100kmサブ10を目標
サブ 9	ランニングの習慣があり、すでにマラソンのレースに出場、 または同等の距離を走っている方	5ヶ月目にフルマラソンサブ3前後、 12ヶ月でウルトラマラソン100kmサブ9を目標
トレイルレース完走	ランニングの習慣があり、1時間前後のランニングができる方	6ヶ月目に10~15kmのトレイルレース、 12ヶ月で30km程度のトレイルレースを目標
トレイル100マイル 完走	トレイルレース50km以上に何度か出場している方	6ヶ月目に80~100kmのトレイルレース、 12ヶ月で160kmのトレイルレースを目標