

备战无锡阳山马拉松运动日志

时间	跑步距离 (Km)	地点	备注
2月26日	6.4	世纪公园	世纪公园跑步一圈，春节后的第一次锻炼，感觉还不错
2月27日	休息		右腿小腿有种不知名的疼痛，今天没有跑步
2月28日	休息		早晨下雨，未跑步
3月1日	2.2	小区	
3月2日	休息		赶早参加会议，未跑步
3月3日	休息		车子保养，懒惰
3月4日	休息		周末懒惰
3月5日	休息		抵达塞班，补觉休息
3月6日	4.4	塞班岛	塞班岛和磊哥、俊玮一起跑
3月7日	3.4	塞班岛	塞班岛和磊哥、俊玮一起跑
3月8日	休息		自驾看日出，未跑步
3月9日	休息		抵达上海、补觉休息
3月10日	休息		上课，未跑步
3月11日	休息		上课，未跑步，朋友圈看到很多参加苏州环金鸡湖马拉松
3月12日	4.4	小区	回归正常，小区两圈，适应起来，温度适宜，适合跑步
3月13日	4.5	小区	回归正常，小区两圈，适应起来。总结锻炼的跑量，发现量很不足，后续需加大跑量，周末可以10公里+的运动起来，力争比赛之前跑一次15公里+。
3月14日	6.7	世纪公园	世纪公园完成一圈适应性跑，基本上截止目前，6.6公里，需要45分钟左右，平均配速6分47秒
3月15日	休息		完成拉伸运动
3月16日	休息		一早赶去景瑞，晚上有周会，回来较晚
3月17日	11.4	世纪公园	世纪公园加大跑量，两圈，由于鞋子特别不舒服，第二圈的时候右脚掌被磨疼，而且由于比较挤脚，感觉脚部血液流通不畅，比赛不能穿这双鞋。在跑第二圈的时候，稍微走了一会，后面跑起来有点困难，因为平时适应了一圈的运动，但是后来，调整了一下状态，放缓心态，淡定的心态跑完全程，做个拉伸。预计下周未来一场15公里的适应性跑步。
3月18日	休息		
3月19日	6.6	世纪公园	晚上回到家，先去跑步再吃饭

3月20日	休息		下雨，晚上去买了一双跑步鞋，亚瑟士顶级跑鞋
3月21日	休息		下雨
3月22日	2.2	小区	早上穿新鞋在围绕小区跑步一圈，适应。两天不跑，就觉得身体有点不适了，看来跑步还是不能断
3月23日	4.6	小区	
3月24日	11.5	世纪公园	周末世纪公园适应性训练
3月25日	休息		世纪公园骑行两圈
3月26日	4.4	小区	
3月27日	休息		
3月28日	2.2	小区	
3月29日	休息		
3月30日	休息		
3月31日	休息		江南大学骑行6公里
4月1日	21.5	无锡阳山	阳山比赛，完赛