



BACK TO THAILAND RUNNING BOOM

คู่มือการออกกำลังกายด้วยการวิ่ง
Run on your way... For Next New Normal Running Boom



สารบัญ

บทนำและความสำคัญ	1
การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ เพื่อได้รับประโยชน์สูงสุด	2
1. ข้อควรระวังในการออกกำลังกายในยุค New Normal.....	2
2. เกิดอะไรขึ้นเมื่อคุณออกกำลังกาย.....	2
กลับมาสุขภาพดี ด้วยวิถีของการวิ่ง แบบ New Normal	3
1. การป้องกันการบาดเจ็บจากการออกกำลังกาย.....	3
2. หลักการพื้นฐานที่ควรคำนึงถึงในการออกกำลังกาย.....	3
3. ข้อห้าม และข้อควรระวัง ในการยืดเหยียดกล้ามเนื้อ.....	3
การเตรียมพร้อมร่างกายก่อนการวิ่ง	4
1. การทดสอบร่างกาย สำหรับการวิ่ง.....	4
2. วิธีคิดอัตราเต้นหัวใจ 75%	5
3. การอบอุ่นร่างกายก่อนวิ่ง.....	6
4. หลักการและขั้นตอนการยืดกล้ามเนื้ออย่างถูกต้อง.....	7
5. องค์ประกอบในการวิ่งที่ดี.....	9
6. โทษนาการสำหรับนักวิ่ง.....	9
7. การพักผ่อน.....	11
การทดสอบร่างกายสำหรับการวิ่ง	12
1. สมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ.....	12
2. การทดสอบสมรรถภาพทางกาย.....	13
การออกกำลังกายในช่วงเวลา วิกฤติ Covid-19	
Run with Fit by Distancing	13
A. การออกกำลังกายเพื่อสะสมระยะทาง.....	13
B. การออกกำลังกายเพื่อสะสมเวลา.....	13

สารบัญ

สถานที่ออกกำลังกาย.....	13
ก่อนเข้าสู่โปรแกรมฝึก : สุกเมื่อสตาร์ท.....	14
New Normal Shoe : นึกวิ่งเท้าใหม่	
เริ่มออกกำลังกายด้วยการวิ่ง.....	14
New Normal 10 K : นึกวิ่งที่มีประสบการณ์	
วิ่งต่อเนื่องได้ 30 นาที.....	14
New Normal Strength : นึกวิ่งที่มีประสบการณ์การวิ่ง	
ระยะทางมากกว่า 10 กิโลเมตรขึ้นไป	
เพื่อรักษาประสิทธิภาพของร่างกาย.....	15
ลักษณะของตารางฝึกวิ่งเพื่อเข้าสู่	
New Normal Running Boom.....	15
1. ท่าทางที่เพิ่มประสิทธิภาพในการวิ่ง	16
2. การสร้างความแข็งแรงทางจิตใจ	
ในขณะที่อยู่ในโปรแกรมการทรมานนี้.....	16
โปรแกรมแนะนำสำหรับการวิ่ง.....	17
ตารางวิ่ง New Normal Running Boom.....	17
Week 1 - 12 Running Planner.....	17
พร้อมกันนี้บอกภายหลัง สู่ New Normal	
Running Boom.....	29
เอกสารอ้างอิง : References.....	30

บทนำและความสำคัญ

มกราคม 2563 ความสูงในการเฉลิมฉลองปีใหม่มักยับยั้งด้วยเหตุการณ์สถานการณ์โรคระบาด Covid -19 และลุกลามไปทั่วโลก และด้วยแนวโน้มในการระบาดอย่างต่อเนื่อง กิจกรรมหลายอย่างได้ถูกระงับลง เพื่อป้องกันการระบาดของโรค ด้วยนโยบาย Social distancing และการรักษาสุขภาพอนามัยของตนเอง และ ร่วมรับผิชอบต่อส่วนรวม ซึ่งล้วนแต่ได้รับความร่วมมืออย่างแข็งขันจากทุกภาคส่วน แม้จะทำให้ในหลายๆองคาพยพของประเทศไทย ทั้งภาค ธุรกิจ และสังคมต้องชะงักงัน แต่ในภาวะวิกฤตนี้กลับเกิดโอกาสที่ทำให้เราได้หันมาใส่ใจ ในสุขภาพของตนเองว่าได้ดูแลรักษาสุขภาพอย่างดีแล้วหรือยัง เพื่อจะแข็งแรงพอในการรับมือกับการระบาดของโรคต่างๆ

ด้วยหลายๆสื่อที่ออกมาเชิญชวนให้อยู่บ้าน ทำให้เกิดวิถีและบรรทัดฐานใหม่ในการใช้ชีวิตในนาม New Normal ทำให้มีติงของการดูแลสุขภาพที่ผ่านมา เปลี่ยนถ่ายสู่ยุคของการดูแล รักษา และ ฟื้นฟูสุขภาพ ในวิถีชีวิตใหม่ที่เราต้องอยู่ร่วมกันโดยรักษาระยะที่เหมาะสม ภายใต้ภาวะที่ยังมีการระบาดเช่นนี้

กิจกรรม กีฬา หลายๆประเภท ที่มีการสร้างความแข็งแรง ทั้งร่างกายและจิตใจ ส่วนหนึ่งเป็นกีฬาที่ต้องมีกิจกรรมทางสังคม แต่ด้วยด้วยภาวะการณ์ของการระบาด ทำให้การรักษาระยะห่างระหว่างบุคคลมีความจำเป็นอย่างมาก การวิ่งเป็นหนึ่งในกีฬาที่เสริมสร้างกิจกรรมทางสังคมดังกล่าว และได้รับผลกระทบจากวิกฤตนี้เช่นกัน

จึงเป็นที่มาของคำแนะนำใน “คู่มือ และ คำแนะนำในการวิ่งในช่วง สถานการณ์ระบาดของ Covid-19 เพื่อรอวันเวลากลับสู่ Running Boom. (Manual and Recommendation on New Normal Running: Countdown Back to Thailand Running Boom) ในการปรับตัว หรือ การซ่อมแซมอย่างไรให้เหมาะสม เพื่อยังคงสมรรถภาพและความแข็งแรงของร่างกาย ให้แข็งแรงอยู่เสมอ และพร้อมับถอยหลังสู่สถานการณ์ปกติเพื่อที่จะกลับมาวิ่งด้วยความแข็งแรง และมีความสุขอีกครั้ง ในยุคใหม่ของ Running Boom



การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ เพื่อได้รับประโยชน์สูงสุด

1. ข้อควรระวังในการออกกำลังกายในยุค New Normal

- อายุ เพศ สภาพร่างกาย ประเมินตนเอง ก่อนออกกำลังกายทุกครั้ง ว่าแข็งแรงพอในการออกกำลังกาย ด้วยความปลอดภัย
- สภาพแวดล้อม ในการออกกำลังกาย ควรเป็นบริเวณที่อากาศถ่ายเท ไม่ร้อนจัดจนเกินไป มีพื้นที่ และ ระยะเวลาเหมาะสมในกิจกรรมออกกำลังกายที่ต้องการ หากเป็นการออกกำลังกายเป็นกลุ่ม ควรมีการรักษาระยะห่าง
- ไม่ออกกำลังกายในกรณีที่รู้สึกไม่สบาย ภูมิคุ้มกันที่ลดลงเนื่องจากความเจ็บป่วยของร่างกายทำให้ร่างกายมีความเสี่ยงในการติดเชื้อต่างๆเพิ่มขึ้นหรือมีอาการทรุดหนักจนเป็นอันตรายและอาจเกิดการแพร่กระจายของโรค
- หากเกิดความรู้สึกไม่สบายทางกาย หรือรู้สึกไม่ดีขณะออกกำลังกาย ให้ประเมินตนเอง ว่าควรหยุดหรือสามารถออกกำลังกายต่อไปได้โดยไม่เป็นอันตราย และควรลดระดับความเข้มข้นในการออกกำลังกายลงเพื่อความปลอดภัย รวมถึงแจ้งคนรอบข้างให้ทราบถึงความผิดปกติที่เกิดขึ้น เพื่อหาทางช่วยเหลือได้ทันเวลาที่ต่อไป



2. เกิดอะไรขึ้นเมื่อคุณออกกำลังกาย

เพิ่มขึ้น ↑	ลดลง ↓
อัตราการเต้นของหัวใจ และ ความดันเลือด	ปริมาณพลาสมาในเลือดเนื่องจากเสียน้ำไปกับเหงื่อทำให้เลือดเข้มข้น
อุณหภูมิของร่างกาย	ปริมาณเกลือแร่ในร่างกายโดยเฉพาะภาวะโซเดียมต่ำ hyponatremia อาจทำให้เกิดอันตรายในนักวิ่ง
อัตราการระเหยของเหงื่อ	ปริมาณน้ำตาลในเลือดที่ลดลงเนื่องจากการใช้พลังงานไปในการวิ่ง
อัตราการเผาผลาญ	ปริมาณไขมันเมื่อร่างกายใช้ไกลโคเจนทั้งจากกล้ามเนื้อ และในตับหมดลงร่างกายจะเริ่มกลับมาใช้ไขมันเป็นหลัก
ปริมาณกรดแลคติก	มวลกล้ามเนื้อของนักวิ่งจะลดลงเสมอหลังจากการฝึกวิ่งยาว หรือ การวิ่งเป็นเวลานานดังนั้นจึงต้องได้รับโปรตีนชดเชยในปริมาณที่เพียงพอ

กลับมาสุขภาพดี ด้วยวิถีของการวิ่ง แบบ New Normal

ด้วยวิถี New Normal ตัวผู้ออกกำลังกายเอง จำเป็นต้องดูแลในด้านสุขภาพส่วนบุคคล และรับผิดชอบต่อส่วนรวม เมื่อประเมินตนเองว่าพร้อมแล้วสำหรับการออกกำลังกาย พร้อมจะสร้างความแข็งแรง และรักษาประสิทธิภาพเดิมให้คงอยู่ รวมถึงการเสริมสร้างประสิทธิภาพ อื่น ๆ เพิ่มเติม ก็จะสามารถออกกำลังกายได้อย่างมีความสุข ด้วยการเตรียมความพร้อมของร่างกาย และจิตใจ รวมถึงป้องกันการบาดเจ็บที่จะเกิดขึ้น โดยคำนึงถึงหลักการต่อไปนี้

1. การป้องกันการบาดเจ็บจากการออกกำลังกาย ควรคำนึงถึงหลักการง่ายๆ ดังต่อไปนี้



ข้อต่อ – เริ่มเคลื่อนไหวอย่างช้า ๆ เพื่อปรับตัวเตรียมพร้อมต่อการออกกำลังกาย



กล้ามเนื้อ – ยืดเหยียด กล้ามเนื้อ ก่อนออกกำลังกาย และ ผ่อนคลายกล้ามเนื้อ หลังออกกำลังกาย ทุกครั้ง ใช้เวลาประมาณ 5-10 นาที



อบอุ่นร่างกาย – อบอุ่นร่างกาย ก่อนออกกำลังกายเพื่อเตรียมความพร้อมด้วยการ เดิน หรือวิ่งเหยาะๆ ประมาณ 5-10 นาทีทุกสัปดาห์ ทุกครั้ง ใช้เวลาประมาณ 5-10 นาที



สมรรถภาพของหัวใจ – ค่อยๆเพิ่มระดับการออกกำลังกายให้ได้ 60-70 เปอร์เซ็นต์ของอัตราการเต้นสูงสุดของหัวใจ อย่างน้อย 20-30 นาที

2. หลักการพื้นฐานที่ควรคำนึงถึงในการออกกำลังกาย

- 1 อบอุ่นร่างกาย และ ยืดเหยียด กล้ามเนื้อและข้อต่อ ให้มีความพร้อมก่อนออกกำลังกายเสมอ
- 2 เพิ่มระยะทางในแต่ละสัปดาห์ทีละ 10% เช่นจาก 5 กิโลเมตรเป็น 5.5 กิโลเมตรในสัปดาห์ถัดไปเพื่อให้ร่างกายค่อยๆ ปรับสภาพ กับระยะทาง ที่เพิ่มขึ้น
- 3 มีการฝึกวิ่งบนเนิน หรือ ที่สูงบ้างเช่นบริเวณที่เป็นเนินหรือบันไดเพื่อเพิ่มความแข็งแรงให้กับกล้ามเนื้อจาส่วนอื่น ระบบการหายใจและประสิทธิภาพที่ดีขึ้นในการวิ่ง
- 4 มีความหนักเบาในตารางของการฝึกและต้องมีการพักผ่อนที่เพียงพอ เพื่อให้ร่างกายฟื้นกำลัง
- 5 Cross training เพื่อความหลากหลายในการใช้กล้ามเนื้ออื่น ๆ เพื่อเพิ่มประสิทธิภาพ ในขณะวิ่ง
- 6 ประเมินตนเองอยู่เสมอว่าทำได้ระดับใด เพื่อก้าวสู่ขั้นต่อไปของการฝึกที่สูงขึ้น

ข้อห้าม และข้อควรระวัง ในการยืดเหยียดกล้ามเนื้อ

- งดยืดเหยียดกล้ามเนื้อที่มีอาการบาดเจ็บอย่างรุนแรง

- ไม่กลั้นหายใจ ขณะยืดเหยียดกล้ามเนื้อ

- ไม่ใช่แรงเหวี่ยงในการยืดเหยียด เพราะอาจทำให้กล้ามเนื้อบาดเจ็บหรือฉีกขาดได้

- ยืดเหยียดด้วยความระมัดระวัง ไม่ยืดจนกล้ามเนื้อเกิดการบาดเจ็บหรือฉีกขาด

การเตรียมพร้อมร่างกายก่อนการวิ่ง

1. การทดสอบร่างกาย สำหรับการวิ่ง

การจับชีพจรด้วยตนเอง

สำหรับข้อสงสัยว่า ควรจะออกกำลังกายมากแค่ไหนนั้น ดูเหมือนจะเป็นเรื่องสำคัญที่สุด สิ่งที่สามารถใช้เพื่อกำหนดว่าควรจะออกกำลังกายมากน้อยแค่ไหนนั้น คือชีพจร ชีพจรของเรานั้น สามารถจับ และนับได้จากหลายแห่งในตัวเรา เช่น ชีพจรการเต้นของหลอดเลือดที่ข้อมือด้านในทั้งสองข้าง อย่างที่ชินแส หมอจีนตรวจผู้ป่วยด้วยการจับ脈 หรือตรงคอประมาณ 1 นิ้ว ต่ำจากมุมจากกรรไกร

โดยปกติแล้ว เวลาเราอายุมากขึ้นสมรรถภาพของหัวใจก็จะค่อยๆ เสื่อมลงตามอายุ ดังนั้นเมื่อคนเราอายุแก่ลง 1 ปี ความสามารถสูงสุดของหัวใจที่เต้นได้ต่อนาที ก็จะลดลงประมาณ 1 ครั้ง เช่น เด็กเล็กๆ ที่หัวใจยังแข็งแรง จะสามารถเต้นได้เร็วที่สุด ถึงประมาณ 220 ครั้งต่อนาที คนอายุ 25 หัวใจเต้นได้สูงสุด 195 ครั้ง ต่อนาที เป็นต้น



ออกกำลังกายมากหรือน้อยเพียงใดจึงจะเพียงพอ? การออกกำลังกายที่พอเหมาะกับร่างกาย คือสามารถบริหารให้หัวใจเต้นได้เร็วขึ้นระดับ 70-85 % ของอัตราการเต้นสูงสุดของหัวใจ สำหรับคนอายุนั้น จึงจะได้ประโยชน์เต็มๆ จากการออกกำลังกายครั้งนั้น ๆ อัตราการเต้นของหัวใจที่พอเหมาะ ขณะออกกำลังกายในแต่ละครั้งควรอยู่ในระดับ 75% ของอัตราการเต้นสูงสุดของหัวใจ ไม่ออกกำลังกายมากเกินไปจนหัวใจเต้นเกินร้อยละ 85 ของอัตราการเต้นสูงสุดของหัวใจ เนื่องจากเสี่ยงต่ออันตรายถึงชีวิตได้

2. วิธีคิดอัตราเต้นหัวใจ 75% มีสูตรดังนี้

$$(220 - \text{อายุ}) \times \frac{75}{100} = \text{ครั้งต่อนาที}$$

เช่น สมมุติท่านอายุ 40 ปี คือ $(220 - \text{อายุ}) \times \frac{75}{100} = 135$ ครั้งต่อนาที

อายุ	อัตราเต้นสูงสุดของหัวใจ	อัตราเต้นสูงสุด ร้อยละ 70	อัตราเต้นสูงสุด ร้อยละ 75	อัตราเต้นสูงสุด ร้อยละ 85
20	200	140	150	170
25	195	137	146	165
30	190	133	142	162
35	185	130	139	157
40	180	126	135	153
45	175	123	131	149
50	170	119	127	145
55	165	116	124	140
60	160	112	120	136
65	155	109	116	132
70	150	105	112	128

ตามตารางข้างต้นเหมาะสำหรับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ หากจะฝึกเพื่อพัฒนาศักยภาพควรใช้หลักการในการกำหนดอัตราชีพจรเป้าหมายดังนี้

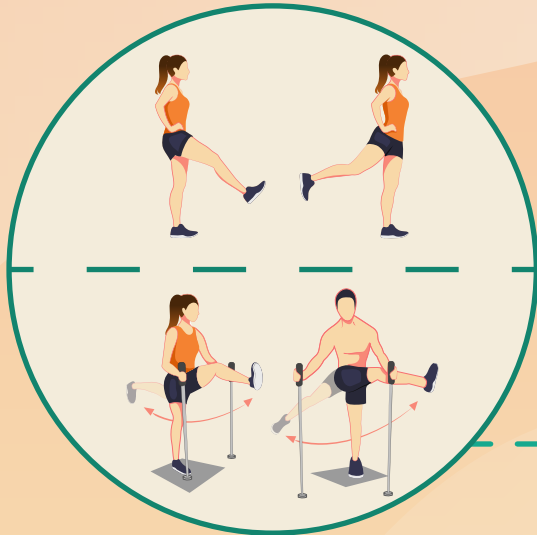
$$[(220 - \text{อายุ}) - \text{ชีพจรขณะพัก} \times \text{เปอร์เซ็นต์ความหนัก}] + \text{ชีพจรขณะพัก}$$

เช่น สมมุติท่านอายุ 40 ปี ชีพจรขณะพัก 60 ครั้งต่อนาที
อัตราเต้นหัวใจ 75 % คือ $[(220 - 40) - 60 \times \frac{75}{100}] + 60 = 150$ ครั้งต่อนาที

เมื่อออกกำลังกายอย่างต่อเนื่อง ให้สังเกตจากเหงื่อที่ออก อัตราการหายใจเข้าออก ความเหนื่อย ความเมื่อยล้าของกล้ามเนื้อ หลังจากการออกกำลังกายอย่างต่อเนื่อง 2-3 สัปดาห์ จะพบว่าสามารถทนได้มากขึ้นและสามารถออกกำลังกายได้มากกว่าเดิม สามารถเพิ่มความหนักในการออกกำลังกายเพิ่มขึ้น เท่าที่ร่างกายจะพอรับไหว

3. การอบอุ่นร่างกายก่อนวิ่ง Warm up

Warm up การอบอุ่นร่างกายและยืดเหยียดกล้ามเนื้อ อย่างง่าย ก่อนเริ่มออกกำลังกาย



1

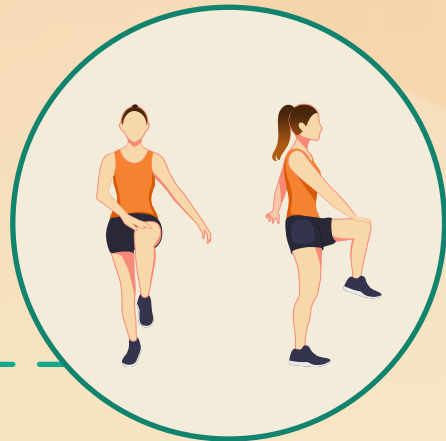
Leg swing

ช่วยยืดกล้ามเนื้อ flexor บริเวณสะโพก

2

Marching Band

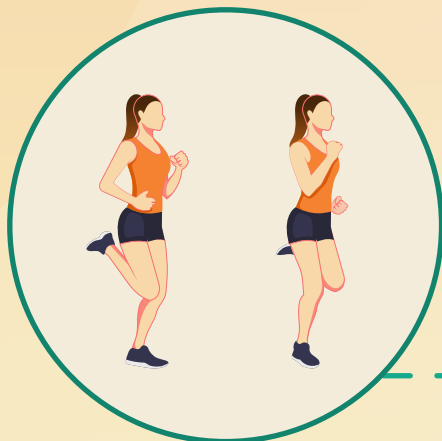
ยกขาสลับขึ้นมาแตะที่สะโพก ทำประมาณ 10 ถึง 20 ครั้ง



3

Heel lies

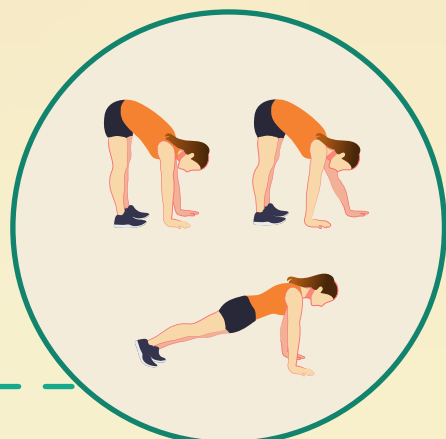
ยกส้นเท้าให้ถึงบริเวณก้น ดัดขึ้นลงเพื่อกระตุ้นกล้ามเนื้อ



4

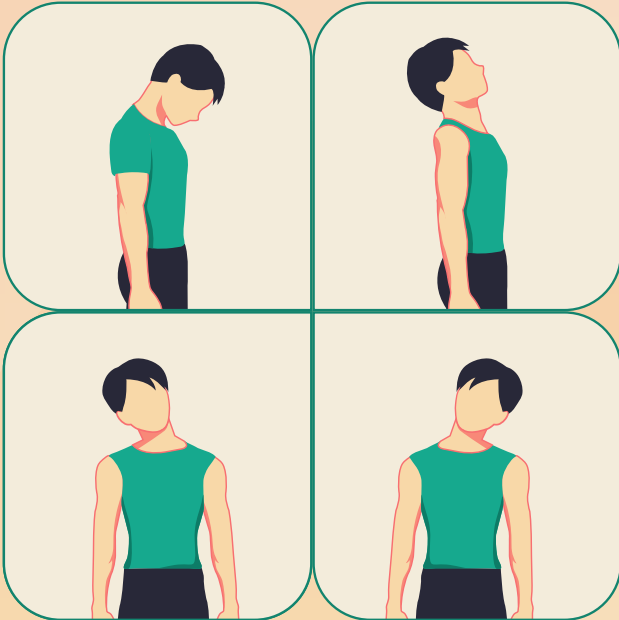
Spider Hang

ก้มลง ยืดกล้ามเนื้อส่วนบนลำตัว มือแตะพื้นดินด้วยมือไปด้านหน้า และถอยหลัง



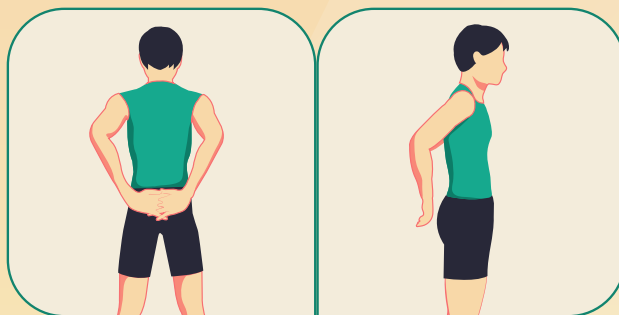
4. หลักการและขั้นตอนการยืดกล้ามเนื้ออย่างถูกต้อง

ทำยืดกล้ามเนื้อคอ



- 1 ค่อยๆ ก้มศีรษะลงมาช้าๆ ให้คางชิดกับหน้าอก จนเริ่มรู้สึกตึง แล้วหยุดค้างไว้ประมาณ 12-15 วินาที แล้วจึงค่อยๆ เงยหน้าขึ้น จนรู้สึกตึงที่ต้นคอด้านหลัง ค้างไว้ 12-15 วินาที
- 2 เอียงศีรษะไปทางด้านซ้าย จนรู้สึกตึง ค้างไว้ 12-15 วินาที และเปลี่ยนมาเอียงข้างขวา จนรู้สึกตึง ค้างไว้ 12-15 วินาที

ทำยืดกล้ามเนื้ออก



- 1 เขยียดแขนทั้งสองข้างไปด้านหลัง
- 2 ประสานมือทั้งสองข้าง เขยียดแขนให้สุดจนรู้สึกตึง ยกขึ้นข้างบนเล็กน้อย
- 3 นิ่งค้างไว้ 12 - 15 วินาที

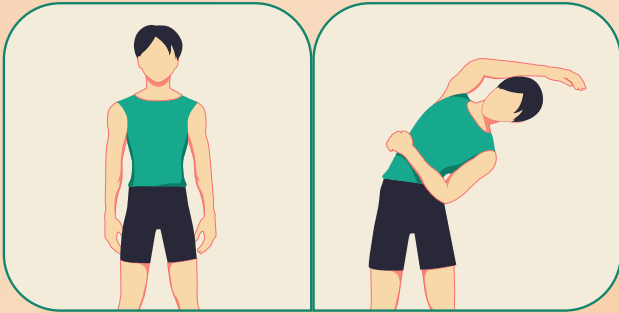
ทำยืดกล้ามเนื้อหัวไหล่



- 1 ยกแขนข้างใดข้างหนึ่งขึ้นแนบข้างหู พับข้อศอก งอกลงไปด้านหลัง
- 2 ใช้มืออีกข้างหนึ่งอ้อมหลังศีรษะ ไปจับที่ข้อศอก ผลักไปข้างหลังจนรู้สึกตึง
- 3 ยืดค้างไว้ 12 - 15 วินาที สลับอีกข้าง

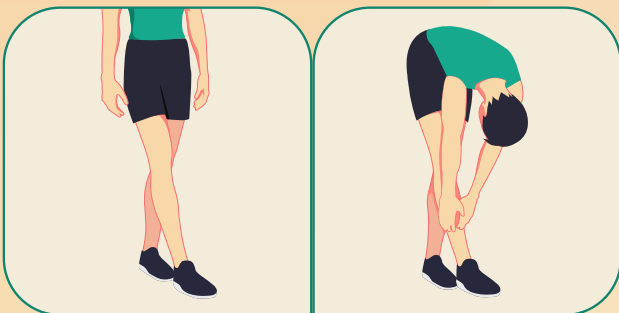
4. หลักการและขั้นตอนการยืดกล้ามเนื้ออย่างถูกต้อง

ท่ายืดกล้ามเนื้อเอียงลำตัว



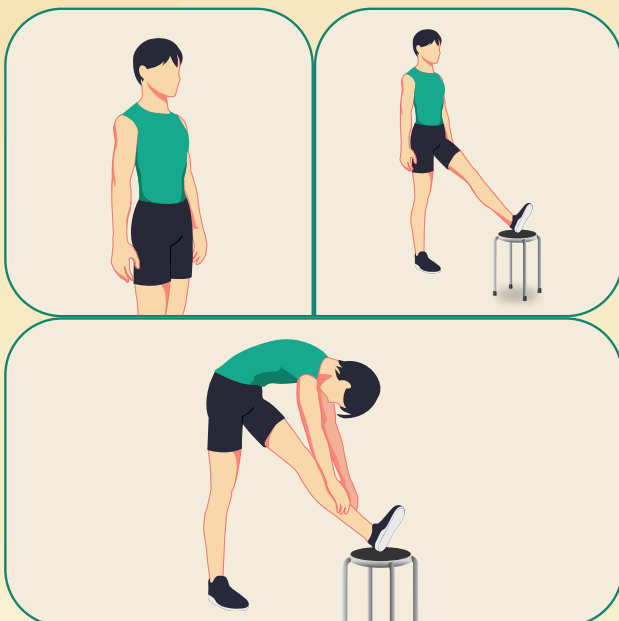
- 1 ยืนแยกขาให้มั่นคง
- 2 เอียงตัวไปด้านข้าง ด้านใดด้านหนึ่งของลำตัวตรงๆ พร้อมเหยียดแขนด้านเดียวกัน ข้ามผ่านศีรษะให้สุดจนถึง
- 3 ขาทั้งสองข้างเหยียดตึง ไม่งอเข่า
- 4 ยืดค้างไว้ 12 - 15 วินาที สลับอีกข้าง

ท่ายืดกล้ามเนื้อเนื้อหลัง



- 1 ยืนเท้าทั้งสองข้างชิดกัน ยกเท้าข้างใดข้างหนึ่งไว้เท้าอีกข้าง
 - 2 ค่อยๆ พับตัวลงข้างหน้าให้ได้มากที่สุด จนรู้สึกตึงที่ขาและหลัง
 - 3 ยืดค้างไว้ 15 - 30 วินาที และสลับข้างกัน
 - 4 กลับสู่ท่าเดิม ก้มตัวลง พร้อมเอนตัวไปด้านใดด้านหนึ่งให้ได้มากที่สุด เพื่อเพิ่มการบริหารกล้ามเนื้อต้นขาด้านข้าง
- ยืดค้างไว้ 15 - 30 วินาที และสลับข้าง

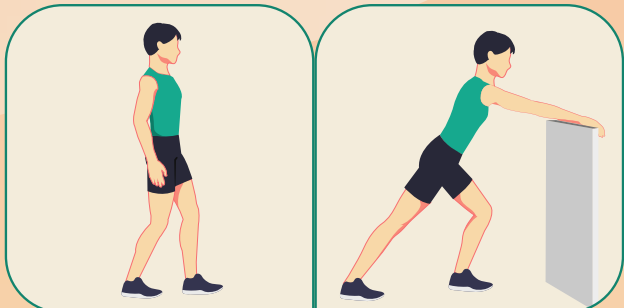
ท่ายืดกล้ามเนื้อสะโพก และ ต้นขา



- 1 ยืนตรง ยกเท้าข้างใดข้างหนึ่งขึ้นวางบนพื้นที่ยกสูงประมาณ 30 - 40 เซนติเมตร ให้หัวเข่าอยู่สูงกว่าข้อสะโพกเล็กน้อย
- 2 ไน้มตัวไปข้างหน้า เหยียดขาอีกข้างที่ยืนบนพื้นจนรู้สึกตึงกล้ามเนื้อต้นขา ไม่ยกส้นเท้า
- 3 ยืดค้างไว้ 15 - 30 วินาที และสลับข้าง

4. หลักการและขั้นตอนการยืดกล้ามเนื้ออย่างถูกต้อง

ท่ายืดกล้ามเนื้อน่อง



- 1 ยืนหันหน้าเข้าหาผนังหรือที่ยึดเกาะได้
- 2 เขยียดขาข้างใดข้างหนึ่งไปข้างหลังให้ส้นเท้าวางราบลงไปกับพื้น
- 3 ย่อเข้าข้างหลังลง จนรู้สึกตึงที่กล้ามเนื้อน่อง และข้อเท้าที่เขยียดอยู่ข้างหลัง
- 4 ยืดค้างไว้ 15 - 30 วินาที

5. องค์ประกอบในการวิ่งที่ดี

- 1 ท่าวิ่งที่เหมาะสม
- 2 องค์ประกอบของช่วงก้าว
- 3 มีช่วงเวลาของการฝึกหนักเบาของแต่ละสัปดาห์
- 4 การหายใจขณะวิ่ง
- 5 พื้นผิวที่ใช้ในการวิ่ง
- 6 รองเท้าที่เหมาะสมสำหรับการวิ่ง

6. โภชนาการสำหรับนักวิ่ง

โภชนาการ และการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพที่ดี

ในการบริโภคอาหารเพื่อการมีสุขภาพที่ดี นอกจากบริโภคตามอาหารหลัก 5 หมู่แล้ว สำนักโภชนาการ กรมอนามัย ได้มีข้อเสนอแนะการบริโภคตาม โภชนบัญญัติ 9 ประการ หรือข้อปฏิบัติการกินอาหารเพื่อสุขภาพที่ดีของคนไทย โดยมีรายละเอียดดังนี้



กินอาหารให้ครบ 5 หมู่

มีความหลากหลาย และควบคุมน้ำหนักตัวเอง

กินข้าวเป็นหลัก

และสลับกับอาหารประเภทแป้งเป็นบางมื้อ

เช่น ข้าวกล้อง ข้าวซ้อมมือ เพราะมีเส้นใยอาหาร วิตามินและเกลือแร่ในปริมาณสูง โดยอาจบริโภค สลับกับผลิตภัณฑ์จากข้าว และธัญพืชอื่นๆ เช่น ก๋วยเตี๋ยว ขนมจีน เส้นหมี่ บะหมี่ วุ้นเส้น ขนมปัง เผือก และมัน

กินพืชผักให้มาก และกินผลไม้เป็นประจำ

เนื่องจากให้วิตามินและเกลือแร่ รวมทั้งสาร อื่นที่จำเป็นต่อร่างกาย เช่น เส้นใยอาหาร ซึ่งช่วยให้ระบบขับถ่ายดี ช่วยลด คอเลสเตอรอล และสารพิษที่ก่อ มะเร็งบางชนิดออกจากร่างกาย

กินเนื้อปลา เนื้อสัตว์ ไข่ และถั่วเป็นประจำ

โภชนาการและการบริโภค เพื่อสุขภาพที่ดี



ดื่มนมให้เหมาะสมตามวัย

นม และผลิตภัณฑ์จากนมเป็นแหล่งของ แคลเซียมและฟอสฟอรัส ช่วยให้กระดูก และ ฟันแข็งแรง นอกจากนี้ยังมีโปรตีน กรดไขมัน

กินอาหารที่มีไขมัน แต่พอเหมาะ

หลีกเลี่ยงอาหาร รสหวานจัด เค็มจัด และเผ็ด

กินอาหารที่สะอาด ปราศจากสารปนเปื้อน

สารที่ปนเปื้อนในอาหารทั้งที่เป็นสารอินทรีย์ และสารอนินทรีย์ รวมถึงจุลินทรีย์ที่ทำให้ เกิดโรคในร่างกาย เช่น แบคทีเรีย ไวรัส พยาธิ และสารเคมีที่ปนเปื้อนในอาหาร เช่น สารกันบูด สารแต่งสี กลิ่น รส และ อาหารที่ไม่ได้มาตรฐาน ควร บริโภคอาหารที่ปรุงสุก หรือ อาหารที่ปรุงเสร็จใหม่ๆ

งดหรือลด เครื่องดื่ม หรืออาหารที่มีแอลกอฮอล์



วิ่งได้ต้องกินเป็นด้วย

โภชนาการเพื่อคนชอบวิ่ง

การกิน
เรื่องสำคัญสำหรับนักวิ่ง

ช่วยให้มีพลังวิ่งได้อย่างเต็มที่

ช่วยคงร่างกายให้สมบูรณ์แข็งแรง

ช่วยฟื้นฟูร่างกาย



ก่อนวิ่ง กินดี เตรียมตัวให้พร้อม

- เน้นแป้งไม่ขัดขาว
- ผักผลไม้ อย่าให้ขาด
- เนื้อสัตว์ไขมันดี
- ดื่มนมเป็นประจำ
- หลีกเลี่ยงอาหารแปรรูป
- ลดอาหารรสจัด (หวาน, มัน, เค็ม)
- งดเครื่องดื่มแอลกอฮอล์

ซ้อมหนัก ซ้อมบ่อย ต้องกินเพิ่ม

เพิ่มปริมาณอาหารตามสัดส่วนให้เหมาะสม โดยคิดว่าเราซ้อมหนัก และบ่อยแค่ไหน ค่าเฉลี่ยความต้องการ พลังงานจะเพิ่มขึ้นเป็น 2,400 – 3,200 kcal/วัน

ดื่มน้ำให้พอก็สำคัญไม่แพ้กัน

ดื่มน้ำให้ได้อย่างน้อย 2 ลิตร/วัน (น้ำหนักตัว 60 กก.)

- ลดอุณหภูมิของร่างกาย
- การสูดอากาศ ไทลิวียมเลือดดีขึ้น
- ควบคุมระดับการเต้นของหัวใจ

นับถอยหลังก่อนวิ่ง กินยังงัย

- 2 สัปดาห์** กินอาหารให้ครบ 5 หมู่ เน้นธัญพืช และอาหารที่มีไฟเบอร์ ไม่ลดน้ำหนัก งดหรือลดอาหาร
- 1 สัปดาห์** เตรียมพลังงานเก็บไว้ในร่างกาย เน้นข้าว แป้ง และอาหารคาร์โบไฮเดรตสูง หลีกเลี่ยงอาหารที่ไม่คุ้นเคย

ข้อควรจำ กินอย่างไรในวันวิ่ง

- ไม่อดอาหารเช้า
- หลีกเลี่ยงอาหารมือหนัก
- งดอาหารที่กระตุ้นการจับถ่าย
- งดอาหารที่ไม่คุ้นเคย และรสจัด
- หากหิว ให้กินมือเล็กๆ ก่อนวิ่ง 1 ชม.
- พกจิบน้ำ ตลอดระยะทาง ที่จัดไว้
- ดื่มน้ำเย็น เพื่อเพิ่มความสดชื่น
- นักวิ่งเด็ก และนักวิ่งสูงอายุ ดื่มน้ำให้มากๆ

หลังวิ่ง กินอะไรดี?

- สัดส่วนอาหารหลังวิ่ง**
- คาร์โบไฮเดรต 3 ส่วน
 - โปรตีน 1 ส่วน
-



6. การเตรียมตัวด้านโภชนาการสำหรับนักวิ่งในช่วงของวันซ้อมในช่วง New Normal

วันก่อนการซ้อมหนัก : ควรทานอาหารที่มีคาร์โบไฮเดรตสูงไขมันต่ำและมีปริมาณโปรตีนที่เพียงพอ ไม่ทานอาหารแปลกๆ ไม่อดอาหารทานอาหารที่เคยทานหลีกเลี่ยงแอลกอฮอล์งดอาหารที่ทำให้เกิดแก๊สง่ายจำพวกผักและอาหารรสจัดดื่มน้ำให้เพียงพอ

วันที่มีการซ้อมหนัก หรือวันที่ต้องการทดสอบร่างกายตามตาราง : ร่างกายจะสะสมไกลโคเจนอย่างเต็มเปี่ยมพอดีควรทานอาหาร 2 ชั่วโมงก่อนการทดสอบร่างกาย เพื่อให้มีคาร์โบไฮเดรตและอยู่ภายในร่างกาย งดอาหารทอดหรือไขมันสูง หรืออาหารย่อยยากประเภทไส้กรอกหรือของหมักดอง เพราะจะทำให้อาหารค้างอยู่ในกระเพาะนาน หากไม่สามารถทานอาหารได้ให้ทานในลักษณะของอาหารเหลวหรือเจลพลังงานแทน

ปริมาณของน้ำที่ควรดื่ม ก่อนการแข่งขันคือ 500 ML และเครื่องดื่มเกลือแร่ 125 ถึง 250 มิลลิลิตร อย่าลืมทำธุระส่วนตัวก่อนการเข้าแข่งขันเสมอ ในระหว่างแข่งมีอาหารที่ช่วยเสริมพลังงานต่างๆ ไม่ว่าจะเป็นเครื่องดื่มเกลือแร่และให้พลังงาน Energy Bar หรือแม้แต่ของหวานระหว่างทางโดยนักวิ่งสามารถพกไปเองในระหว่างทางได้ ในช่วงของการซ้อม

ภายหลังการซ้อม นักวิ่งควรได้รับโปรตีนและวิตามินที่เพียงพอในลักษณะของอาหารที่ย่อยง่าย เช่น กล้วย ผลไม้ ถั่วต่าง ๆ และอย่าลืมดื่มน้ำให้เพียงพอเพื่อชดเชยกับน้ำที่สูญเสียไปในขณะวิ่งภายหลังการวิ่ง อาจพบอาการวากะตุกในนักวิ่งเนื่องจากการขาดธาตุโซเดียมและแคลเซียมซึ่งมีความสำคัญต่อการคลายกล้ามเนื้อซึ่งสูญเสียไปในขณะออกกำลังกายการดื่มนมและเกลือแร่ในมือหลังจากการวิ่งจะช่วยลดอาการเหล่านี้ได้

7. การพักผ่อน

เพื่อฟื้นร่างกายในการซ้อม เพื่อประสิทธิภาพที่ดีขึ้นในการวิ่งกระบวนการ Recovery หรือการพักผ่อน ช่วยให้กล้ามเนื้อลดอาการปวดเมื่อย และพัฒนาศักยภาพให้แข็งแรงขึ้นหลังจากการฝึกหนักร่างกายต้องการช่วงเวลาของการฟื้นฟูเพื่อซ่อมแซมและเสริมสร้างกล้ามเนื้อที่ใช้งาน

ในการฝึกวิ่งด้วยความเร็วที่มากกว่าปกติ ควรมีการวิ่งเร็วในระดับความเข้มข้นน้อยลงเพื่อให้ร่างกายมีการฟื้นตัวก่อนที่จะทำความเร็วอีกครั้งในรอบถัดไปเช่นวิ่งเร็วในระยะ 800 เมตรแล้วควรวิ่งช้า ๆ หรือจ็อกกิ้งในระยะ 800 เมตรต่อมา แล้วสลับกลับไปวิ่งเร็วอีกครั้งหนึ่ง ทั้งนี้เพื่อเสริมประสิทธิภาพและความแข็งแรงในการวิ่งก็ยังช่วยเพิ่มความเร็วอีกด้วย

รู้หรือหรือไม่ การนอนช่วยให้เราวิ่งได้ดีขึ้น

การฝึกซ้อมวิ่งให้มีประสิทธิภาพไม่ได้มาจากเพียง การฝึกซ้อมอย่างเดียวเท่านั้น แต่การนอนหลับพักผ่อนก็เป็นการช่วยเพิ่ม ประสิทธิภาพในการวิ่ง นักวิ่งหลายคนมักมองข้ามและไม่ให้ความสำคัญต่อการนอน ส่งผลให้พักผ่อนไม่เพียงพอ หรือการนอนที่ไม่มีประสิทธิภาพ และมีผลทำให้ประสิทธิภาพในการวิ่งลดลง สมารถในการรับรู้และสั่งการ แยกแยะ เหนื่อยง่ายมากขึ้น และส่งผลต่อสภาวะอารมณ์อีกด้วย ดังนั้นในวันที่มีการฝึกซ้อมวิ่งหนักๆ ก็ควรเพิ่มเวลานอนหลับเป็น 8-9 ชั่วโมงเพื่อให้ร่างกายได้พักผ่อนอย่างเต็มที่ก่อนการฝึกซ้อม ในวันต่อไป

ข้อดีของการนอนพักผ่อนที่เพียงพอ

ร่างกายหลัง Growth Hormone ช่วยในการทำงานของสมองควบคุมปริมาณไขมันและกล้ามเนื้อ ซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอ และกระตุ้นภายในร่างกาย ไปจนถึงรักษาระบบเผาผลาญของร่างกายอีกด้วยทำให้ร่างกายสร้างโปรตีน สร้างเซลล์ใหม่และซ่อมแซมเนื้อเยื่อ เพิ่มประสิทธิภาพการทำงานของระบบภูมิคุ้มกัน

การนอนพักผ่อนไม่เพียงพอร่างกายจะหลั่ง Growth Hormone น้อยลง ส่งผลให้มวลกระดูกลดลง หากไม่รักษาอาจทำให้เกิดโรคกระดูกพรุนได้ มวลกล้ามเนื้อลดลง อ่อนเพลีย เกิดภาวะซึมเศร้า มีปัญหาเรื่องความทรงจำ ไขมันในร่างกายมากขึ้น และหากยังฝึกซ้อมวิ่ง จะทำให้ร่างกายเริ่มอ่อนแอ และป่วยได้ง่ายขึ้นส่งผลต่อภูมิคุ้มกันของร่างกาย ควรกำหนดให้มีเวลานอนหลับประมาณ 7-9 ชั่วโมง หรือในวันที่รู้สึกอ่อนเพลียมากๆ โดยสาเหตุเพราะการฝึกซ้อม นอกจากนี้การนอนจับระหว่างวันเพิ่มเติม สัก 30 นาที หรือ 90 นาทีเพื่อพักผ่อน สามารถช่วยให้ร่างกาย พร้อมในการฝึก

การทดสอบร่างกายสำหรับการวิ่ง

1. สมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ

- องค์ประกอบของร่างกาย (Body Composition) ได้แก่ มวลกล้ามเนื้อ กระดูก ไขมัน อยู่ในสัดส่วนที่เหมาะสม
- ความอดทนของระบบไหลเวียนของเลือด (Cardiorespiratory Endurance) เป็นความสามารถของหัวใจและหลอดเลือดในการลำเลียงออกซิเจนไปเลี้ยงยังเนื้อเยื่อ และกล้ามเนื้อต่าง ๆ ทำให้กล้ามเนื้อสามารถออกกำลังกายทำงานในระยะเวลานานๆ ได้
- ความอ่อนตัว หรือความยืดหยุ่น (Flexibility) เป็นความสามารถในการทำงานของกลุ่มข้อต่อ และเอ็นต่าง ๆ รวมถึงความสามารถในการหดตัวซ้ำ ๆ ของกลุ่มกล้ามเนื้อ เพื่อต้านแรง หรือสามารถหดตัวในครั้งเดียว ได้เป็นระยะเวลายาวนาน
- ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ (Muscular Strength) เป็นความสามารถของกล้ามเนื้อในการต้านแรงได้ในช่วงของการหดตัว 1 ครั้ง



2. การทดสอบสมรรถภาพทางกาย

ตารางเกณฑ์การวิ่ง 2.4 ก.ม. (1.5 ไมล์) เพื่อทดสอบสมรรถภาพความอดทนของระบบการไหลเวียนเลือดของหญิง และ ชาย (Cardiorespiratory in 1.5 mile)

ตารางเกณฑ์การวิ่ง 2.4 ก.ม. (1.5 ไมล์) เพศชาย ♂

Dr.Cooper's Cardiorespiratory FintessTest

อายุ						%	ผลลัพธ์
20-29	30-39	40-49	50-59	60-69	70-79		
8.22	08.49	9.02	9.31	10.09	10.27	99	เยี่ยม
9.10	9.31	9.47	10.27	11.20	12.25	95	
9.34	9.52	10.09	11.09	12.10	13.25	90	ดีมาก
9.52	10.14	10.44	11.45	12.53	13.57	95	
10.08	10.38	11.09	12.08	13.25	14.25	80	ดี
10.34	10.59	11.32	12.37	13.58	15.38	75	
10.49	11.09	11.52	12.53	14.33	16.22	70	
11.09	11.34	11.58	13.25	14.55	16.46	65	
11.27	11.49	12.25	13.53	15.20	17.37	60	
11.34	11.58	12.53	13.58	15.53	18.05	55	พอใช้
11.58	12.25	13.05	14.33	16.19	18.39	50	
12.11	12.44	13.25	13.34	16.46	19.19	45	
12.29	12.53	13.50	15.14	17.19	19.43	40	
12.53	13.25	14.20	15.53	17.49	20.28	35	แย้
13.08	13.48	14.33	16.16	18.39	21.28	30	
13.25	14.10	15.00	16.46	19.10	22.22	25	
13.58	14.33	15.32	17.30	20.13	23.55	20	
14.33	15.14	16.09	18.22	21.34	25.49	15	แย้มาก
15.14	15.56	17.04	19.24	23.27	27.55	10	
16.46	17.30	18.39	21.40	25.58	30.34	5	
20.55	20.55	22.22	27.08	31.59	33.30	1	

หน่วย = นาที : วินาที

ผลการประเมิน

● เยี่ยม ● ดีมาก ● ดี ● พอใช้ ● แย้ ● แย้มาก

ตารางเกณฑ์การวิ่ง 2.4 ก.ม. (1.5 ไมล์) เพศหญิง ♀

Dr.Cooper's Cardiorespiratory FintessTest

อายุ						%	ผลลัพธ์
20-29	30-39	40-49	50-59	60-69	70-79		
9.23	9.52	10.09	11.34	12.25	12.25	99	เยี่ยม
10.20	11.08	11.35	13.16	14.28	14.33	95	
10.59	11.43	12.25	13.58	15.32	16.06	90	ดีมาก
11.34	12.23	13.14	14.33	16.22	16.57	95	
11.56	12.53	13.38	15.14	16.46	18.05	80	ดี
12.07	13.08	13.58	15.47	17.34	18.39	75	
12.51	13.41	14.33	16.26	18.05	19.24	70	
13.01	13.58	15.03	16.46	18.39	20.02	65	
13.25	14.33	15.17	17.19	18.52	20.24	60	
13.58	15.09	15.56	17.38	19.29	24.45	55	พอใช้
14.15	15.14	16.13	18.05	20.08	22.22	50	
14.33	15.35	16.46	18.39	20.38	22.54	45	
15.05	15.56	17.11	19.10	20.55	23.47	40	
15.32	16.43	17.38	19.43	22.03	24.54	35	แย้
15.56	16.46	18.26	20.17	22.34	25.46	30	
16.43	17.38	18.39	20.55	23.20	26.15	25	
17.11	18.18	19.43	21.57	23.55	27.17	20	
17.53	19.01	20.49	22.53	25.02	27.55	15	แย้มาก
18.39	20.13	21.52	23.55	26.32	30.34	10	
21.05	21.57	23.27	26.15	29.06	33.32	5	
25.17	25.10	27.55	30.34	33.05	37.26	1	

หน่วย = นาที : วินาที

ผลการประเมิน

● เยี่ยม ● ดีมาก ● ดี ● พอใช้ ● แย้ ● แย้มาก

การออกกำลังกายในช่วงเวลา วิกฤติ Covid-19 Run with Fit, By Distancing

A. การออกกำลังกายเพื่อสะสมระยะทางสำหรับกิจกรรมการวิ่ง คำแนะนำควรวิ่งสะสมระยะทาง อย่างน้อย 15 กิโลเมตรต่อสัปดาห์ โดยสามารถวิ่งต่อเนื่อง 5 กิโลเมตรได้ 3 วันต่อสัปดาห์ หรือ 3 กิโลเมตร ใน 7 วัน เพื่อยังคงรักษาสมรรถภาพของร่างกายไว้

B. การออกกำลังกายเพื่อสะสมเวลา ควรมีกิจกรรมการวิ่ง หรือเคลื่อนไหวอย่างต่อเนื่อง สะสมเวลา ให้ได้อย่างน้อย 150 นาทีต่อสัปดาห์ โดยอาจแบ่งเป็น เวลาออกกำลังกาย 1 ชั่วโมงต่อวัน หรือ 30-40 นาที ต่อวัน ภายใน 5 วัน

สถานที่ออกกำลังกาย

สามารถเลือกออกกำลังกายได้ในสถานที่ที่เหมาะสม ภายในบ้าน หรือนอกบ้าน แต่ขอให้คำนึงในการเดินทาง ออกสู่ชุมชน พบปะผู้คน ต้องร่วมรับผิดชอบต่อสังคม เพื่อการไม่แพร่เชื้อ ไม่รับเชื้อ ที่ก่อโรค และอย่าลืม รักษาระยะห่าง และ สวม หน้ากากอนามัย หรือ หน้ากากผ้าในโอกาสที่เหมาะสม เพื่อสุขภาพที่ดีของผู้ออกกำลังกายเอง

ก่อนเข้าสู่โปรแกรมฝึก : สนุกเมื่อสตาร์ท

Trainee Persona ลักษณะบุคลิกของนักวิ่ง ถูกแบ่งออกเป็น 3 กลุ่ม ตามตารางฝึก ลองสังเกตบุคลิกลักษณะต่อไปว่าคุณเหมาะกับกลุ่มใด โดยแต่ละกลุ่มมีตารางฝึกซ้อม 1-3 เดือนในระยะที่รอกลับสู่ New Normal Running Boom

New Normal Shoe

นักวิ่งเท้าใหม่ เริ่มออกกำลังกายด้วยการวิ่ง ตารางฝึกซ้อม 1-3 เดือน

- ✔ เป็นผู้ที่ไม่เคยวิ่งมาก่อนเลยเลย
- ✔ วิ่งบ้างแต่ไม่สามารถต่อเนื่องได้ถึง 30 นาที
- ✔ มีแรงบันดาลใจในการวิ่งเพื่อให้สุขภาพแข็งแรงขึ้น
- ✔ ไม่เคยร่วมผลงานวิ่ง หรือเคยลงวิ่งงานในระยะ 5-10 กิโลเมตร
- ✔ เคยร่วมงานในวิ่งระยะ 5 กิโลเมตรใช้เวลานานกว่า 1 ชั่วโมง
- ✔ หรือ วิ่ง 10 กิโลเมตรเกินกว่า 2 ชั่วโมง
- ✔ มีน้ำหนักตัวมากชอบเดินช้า ๆ หรือมีกิจกรรมการเดินวิ่งในระยะสั้นๆเพื่อสุขภาพ

เป้าหมาย : สามารถร่วมผลงานวิ่งโดยใช้เวลา 5 กิโลเมตรน้อยกว่า 1 ชั่วโมง หรือ 10 กิโลเมตรในช่วง 1.40 ถึง 1.3 ชั่วโมง

New Normal 10K

นักวิ่งที่มีประสบการณ์ วิ่งต่อเนื่องได้ 30 นาที ตารางฝึกซ้อม 1-3 เดือน

- ✔ อยากรักษาความฟิตและประสิทธิภาพของร่างกาย
- ✔ มีการซ้อมอย่างสม่ำเสมอ หรือ สามารถวิ่งอย่างต่อเนื่องได้นานกว่า 30 นาที
- ✔ สามารถวิ่งระยะ 5 กิโลเมตรเร็วกว่า 1 ชั่วโมง
- ✔ หรือวิ่งระยะ 10 กิโลเมตรเร็วกว่า 2 ชั่วโมง
- ✔ สามารถวิ่งได้ต่อเนื่อง 6- 10 กิโล โดยไม่รู้สึกรมมาในร่างกาย
- ✔ ผู้ที่ผ่านตารางการฝึก New Normal Shoe มาแล้ว และต้องการความท้าทาย

เป้าหมาย : รักษาความฟิตของร่างกายให้คงสมรรถนะไว้สามารถกลับมาวิ่งได้ในช่วงเวลาเดิมหรือเร็วขึ้นประมาณ 10 นาที หรือผู้ที่ต้องการท้าทายตนเองจากการวิ่งระยะ 5 กิโลเมตร สู่ระยะ 10 กิโลเมตร อย่างปลอดภัย

New Normal Strength

นักวิ่งที่มีประสบการณ์ การวิ่ง ระยะมากกว่า 10 K ขึ้นไป เพื่อรักษาประสิทธิภาพของร่างกาย ตารางฝึกซ้อม 1-3 เดือน

- ✔ สามารถวิ่งในระยะ 10 กิโลเมตรได้ โดยรู้สึกเป็นปกติ
- ✔ เป็นผู้ที่เคยผ่านงานวิ่งในระยะ 21 หรือ 42 กิโลเมตร
- ✔ มีการซ้อมอย่างสม่ำเสมอ มีความแข็งแรง
- ✔ สามารถวิ่งระยะ 21 กิโลเมตรได้อยู่ในช่วงเวลา 3 ชั่วโมง
- ✔ หรือวิ่งในระยะมาราธอน 42 กิโลเมตรอยู่ในช่วงเวลา 6 ชั่วโมง
- ✔ ชอบการวิ่งสะสมในระยะทาง และเวลา
- ✔ สามารถวิ่งอย่างต่อเนื่องในระยะทางได้ในช่วง 10 ถึง 18 กิโลเมตร

เป้าหมาย : รักษาความฟิตของร่างกายอยู่เสมอเมื่อมีงานวิ่งสามารถลงงานวิ่งและทำเวลาได้ดีเท่าเดิม หรือดีกว่าสถิติส่วนตัวเดิม โดยวิ่งด้วยความปลอดภัยและมีความสุข

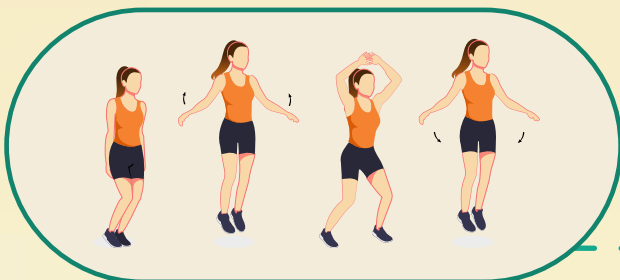
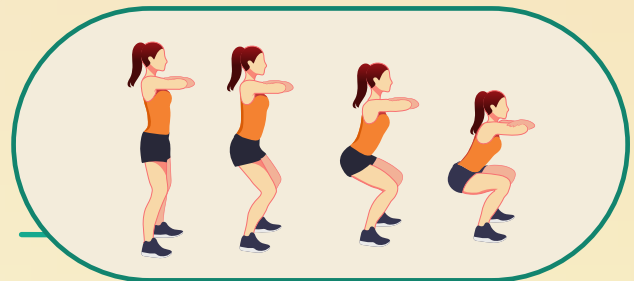
ลักษณะของตารางฝึกวิ่งเพื่อเข้าสู่ New Normal Running Boom

- ตารางฝึกวิ่ง มีทั้งสิ้น 12 สัปดาห์ วันพัก มี 2 วัน คือวันอาทิตย์ และวันพฤหัสบดี
- อบอุ่นร่างกาย และยืดเหยียดกล้ามเนื้อ ข้อต่อ ทั้งก่อนและหลังออกกกำลังกายทุกครั้ง อย่างน้อย 5-10 นาที
- ถ้ายังไหวหมายถึง สามารถฝึกเพิ่มเติมได้มากขึ้นจากตาราง เพิ่มความหนัก หรือจำนวนการฝึกมากขึ้น
- ลองสังเกตดู หมายถึงให้สังเกต ความรู้สึก ความเหนื่อย อัตราการเต้นของหัวใจ ว่าเหนื่อยเกินไปหรือเป็นอย่างไรสำหรับการฝึกในวันนั้น ๆ
- ในวันที่มีการเพิ่มประสิทธิภาพของกล้ามเนื้อส่วนอื่น ๆ เพื่อช่วยในการวิ่ง ประกอบด้วยท่าทางอื่น ๆ ได้แก่

1. ท่าทางที่เพิ่มประสิทธิภาพในการวิ่ง

1

สควอช
Squats



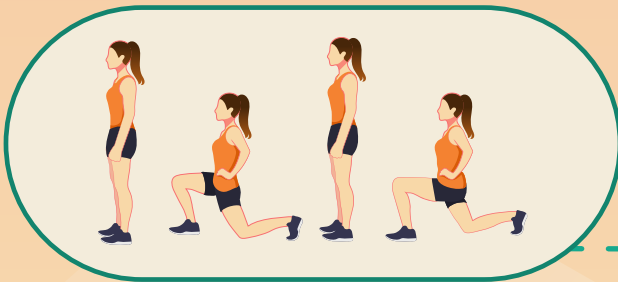
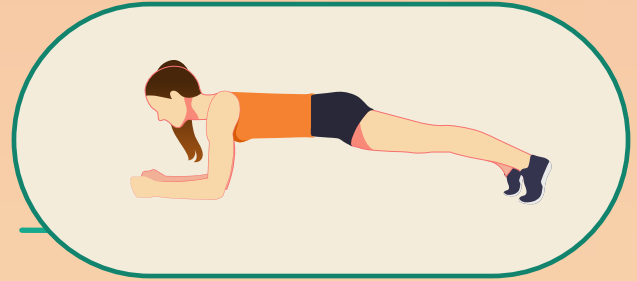
2

กระโดดตบ
Jumping Jack

1. ท่าทางที่เพิ่มประสิทธิภาพในการวิ่ง

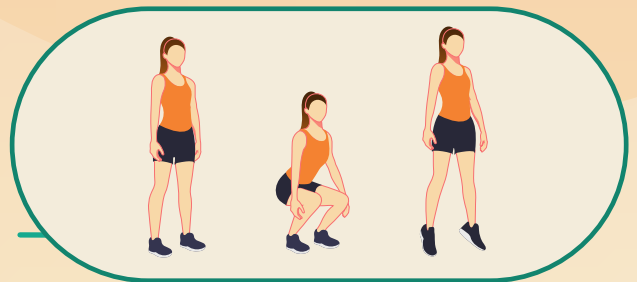
3

แพลงก์
Plank



4

ท่าย่อขา
Leg Lunge



5

สควอร์ร่วมกับการกระโดด
Jump Squats

2. การสร้างความแข็งแรงทางจิตใจในขณะที่อยู่ในโปรแกรมการเทรนนิ่ง

- แม้การทำในสิ่งที่ไม่อยากทำ ลองพยายามทำให้ดีที่สุด เพราะนั่นหมายถึงคุณเองก็สามารถทำได้
- การทำไม่ได้ตามตารางฝึก ไม่ใช่ความผิดพลาดหรือล้มเหลวแต่อย่างใด ยังมีวันใหม่ที่คุณได้ลองฝึกอยู่เสมอกลับมาเริ่มต้นฝึกใหม่ได้เสมอเมื่อร่างกายและจิตใจของคุณพร้อม
- Make Up A Plan ตั้งเป้าหมายให้กับตัวเองด้วยคำว่า ถ้า.....แล้ว.....ด้วยการกำหนดสิ่งที่คุณต้องการและวางแผนในการที่จะก้าวข้ามไปถึงแล้วให้รางวัลตัวเองเล็กๆ น้อยๆ ในการก้าวข้ามขีดจำกัดต่างๆ ไปได้
- ความสำเร็จเล็กๆ น้อยๆ ทำให้เรากล้าที่จะตั้งเป้าหมายท้าทายและมีชีวิตชีวาในการฝึกในวันต่อไป
- ลองสังเกตความสำเร็จของการฝึกในแต่ละวัน เพื่อสร้างความมั่นใจให้ตัวเอง ให้คะแนนความพึงพอใจต่อตัวเองในลักษณะเต็ม 10 คะแนนหรือความพึงพอใจที่ได้ในแต่ละวันจะเป็นสิ่งกระตุ้นให้คุณมีพลังในการฝึกในครั้งต่อไป

ตารางวิ่ง New Normal Running Boom

Week 1 Running Planner

Days	Warm Up	Main Set	Running Program	Cool Down / Warm Dawn	More Challenge!
Sunday วันอาทิตย์	อบอุ่น ร่างกาย 5-10 นาที ยืดเหยียด ข้อต่อ กล้ามเนื้อให้พร้อมต่อ การวิ่งสั้นๆ	วิ่งเหยาะๆ เพื่อเตรียมพร้อม ร่างกาย	ใช้เวลา ประมาณ 30 นาที หรือให้ไต่ระยะ อย่างน้อย 3 กิโลเมตร	เดินช้าๆ เพื่อผ่อนคลาย กล้ามเนื้อ ประมาณ 10 นาที ยืดเหยียดกล้ามเนื้อ หลังวิ่ง 5-10 นาที	ถ้ายังไหว : ใช้เวลาในการวิ่ง ได้ถึง 40 นาที
Monday วันจันทร์	อบอุ่น ร่างกาย 5-10 นาที ยืดเหยียด ข้อต่อ กล้ามเนื้อให้พร้อมต่อ การวิ่ง ที่ต่อเนื่อง	1. วิ่งด้วยความเร็ว สบายๆ 2. เพิ่มความเร็วขึ้น เล็กน้อย	ใช้เวลาประมาณ 10 นาที วิ่งด้วยความเร็วที่เพิ่มขึ้น เป็นระยะทาง 1.5 กิโลเมตร หรือ ประมาณ 10 นาที และ สลับด้วย การกระโดดตบ 20 ครั้ง หรือถ้าไม่ไหวให้ วิ่งระดับสบายๆ 500 เมตร หรือ 5 นาที นับเป็น 1 รอบ ทำซ้ำ 3 รอบ	เดินช้าๆ เพื่อผ่อนคลาย กล้ามเนื้อ ประมาณ 10 นาที ยืดเหยียดกล้ามเนื้อ หลังวิ่ง 5-10 นาที	ถ้ายังไหว : สามารถทำซ้ำ ได้ถึง 5- 8 รอบ
Tuesday วันอังคาร	อบอุ่น ร่างกาย 5-10 นาที ยืดเหยียด ข้อต่อ กล้ามเนื้อให้พร้อมต่อ การวิ่ง ที่ต่อเนื่อง	Speed play : เริ่มเล่นกับความเร็ว	วิ่งด้วยความเร็วสลับช้า ตามต้องการให้ไต่ระยะ ไม่ต่ำกว่า 3 กิโลเมตร หรือวิ่งอย่างต่อเนื่อง 20 นาที ขึ้นไป	เดินช้าๆ เพื่อผ่อนคลาย กล้ามเนื้อ ประมาณ 10 นาที ยืดเหยียดกล้ามเนื้อ หลังวิ่ง 5-10 นาที	ถ้ายังไหว : สามารถวิ่งได้ถึง 5 กิโลเมตร หรือ 40 นาที
Wednesday วันพุธ	อบอุ่น ร่างกาย 5-10 นาที ยืดเหยียด ข้อต่อ กล้ามเนื้อให้พร้อมต่อ การวิ่ง ที่ต่อเนื่อง	การวิ่งเพื่อฟื้นฟู/ วิ่งด้วยความเร็วสบายๆ	วิ่งด้วยความเร็วสบายๆ อย่างต่อเนื่อง ให้ได้อย่างน้อย 30-40 นาที	เดินช้าๆ เพื่อผ่อนคลาย กล้ามเนื้อ ประมาณ 10 นาที ยืดเหยียดกล้ามเนื้อ หลังวิ่ง 5-10 นาที	
Thursday วันพฤหัสบดี	วันพัก	วันพัก	วันพัก	วันพัก	วันพัก
Friday วันศุกร์	อบอุ่น ร่างกาย 5-10 นาที ยืดเหยียด ข้อต่อ กล้ามเนื้อ ให้พร้อมต่อการวิ่งที่ต่อเนื่อง และการใช้กล้ามเนื้อส่วนอื่นๆ	การเพิ่มประสิทธิภาพ การใช้กล้ามเนื้อส่วนอื่นๆ การวิ่งแบบทากาย	ท่าท่า สควอช 10 ครั้ง พัก 1.30 นาที 2 รอบ กระโดดตบ 20 ครั้ง พัก 1.30 นาที 2 รอบ วิ่งด้วยความเร็ว สบายๆ 20 นาที วิ่งด้วยความเร็วที่เพิ่มขึ้นเล็กน้อย 10 นาที วิ่งด้วยความเร็วเพิ่มขึ้นอีกเล็กน้อย 10 นาที	วิ่งเบาๆ แล้วเดินอย่างช้าๆ เพื่อผ่อนคลายกล้ามเนื้อ ประมาณ 5-10 นาที ยืดเหยียดกล้ามเนื้อ หลังวิ่ง 5-10 นาที	ถ้ายังไหว : สามารถเพิ่ม รอบการเสริม ประสิทธิภาพเพิ่มขึ้นเป็น 3-4 รอบ ก่อนการออกวิ่ง
Saturday วันเสาร์	อบอุ่น ร่างกาย 5-10 นาที ยืดเหยียด ข้อต่อ กล้ามเนื้อ ให้พร้อมต่อการวิ่งที่ต่อเนื่อง และการใช้กล้ามเนื้อส่วนอื่นๆ	การวิ่งเพื่อเสริมสร้าง ความอดทน	วิ่งด้วยความเร็วสบายๆ พอพูดคุยสั้นๆได้ระหว่างวิ่ง 40 นาที ถึง 1 ชั่วโมง	วิ่งเบาๆ แล้วเดินอย่างช้าๆ เพื่อผ่อนคลายกล้ามเนื้อ ประมาณ 5-10 นาที ยืดเหยียดกล้ามเนื้อ หลังวิ่ง 5-10 นาที	ถ้ายังไหว : สามารถเพิ่มช่วงเวลา การวิ่งด้วยความเร็วสบายๆ นี้ได้ถึง 1.30 ชั่วโมง

Week 2 Running Planner

Days	Warm Up	Main Set	Running Program	Cool Down / Warm Dawn	More Challenge!
Sunday วันอาทิตย์	วันพัก	วันพัก	วันพัก	วันพัก	วันพัก
Monday วันจันทร์	อบอุ่น ร่างกาย 5-10 นาที	1. วิ่งด้วยความเร็ว สบายๆ	ใช้เวลาประมาณ 10 นาที	เดินช้าๆ เพื่อผ่อนคลาย กล้ามเนื้อ ประมาณ 10 นาที	
	ยืดเหยียด ข้อต่อ กล้ามเนื้อให้พร้อมต่อ การวิ่ง ที่ต่อเนื่อง	2. เพิ่มประสิทธิภาพ ของกล้ามเนื้อ เพื่อความแข็งแรง	เพลงค์ประมาณ 1 นาที (หรือเท่าที่ไหว) ทำ 4 รอบแล้ววิ่งด้วยความเร็วที่ไหว เป็นระยะทาง 1.5 กิโลเมตรหรือ ประมาณ 10 นาที และ สลับด้วย การกระโดดตบ 20 ครั้ง แล้วกลับมาเพลงค์ 1 นาที 4 รอบ (หรือ ถ้าไม่ไหวให้วิ่งระดับสบายๆ 500 เมตร หรือ 5 นาที) ทำซ้ำ 3 รอบ	ยืดเหยียดกล้ามเนื้อ หลังวิ่ง 5-10 นาที	ถ้ายังไหว : สามารถทำซ้ำได้ถึง 5- 8 รอบหรือสามารถเปลี่ยน เป็นท่า Leg lunges หรือ Squats แทนได้
Tuesday วันอังคาร	อบอุ่น ร่างกาย 5-10 นาที	Interval : การฝึกเพื่อความเร็ว	วิ่งเร็ว 200 เมตรที่ โดยใช้ความเร็ว ที่เร็วกว่าปกติ 1-1.5 นาที เช่น ปกติวิ่ง ระยะ: 1 กม/ชม ด้วย ความเร็ว 6 นาทีต่อกิโลเมตร ให้ใช้เพชความเร็ว ในช่วงเพช 3.3 -4.5 เป็นระยะทาง 200 เมตร จากนั้นสลับด้วยการวิ่งช้าๆ 200 เมตร แล้วกลับ มาวิ่งเร็วอีกครั้ง ทำซ้ำ 8- 12 รอบ	เดินช้าๆ เพื่อผ่อนคลาย กล้ามเนื้อ ประมาณ 10 นาที	
	ยืดเหยียด ข้อต่อ กล้ามเนื้อให้พร้อมต่อ การวิ่งที่เร็วขึ้น			ยืดเหยียดกล้ามเนื้อ หลังวิ่ง 5-10 นาที	ถ้ายังไหว : สามารถวิ่งได้ถึง 5 กิโลเมตร หรือ 40 นาที
Wednesday วันพุธ	อบอุ่น ร่างกาย 5-10 นาที	การวิ่งเพื่อฟื้นฟู วิ่งด้วยความเร็ว สบายๆ	วิ่งด้วยความเร็ว สบายๆ อย่างต่อเนื่อง ให้ได้อย่างน้อย 40-45 นาที	เดินช้าๆ เพื่อผ่อนคลาย กล้ามเนื้อ ประมาณ 10 นาที	
	ยืดเหยียด ข้อต่อ กล้ามเนื้อให้พร้อมต่อ การวิ่ง ที่ต่อเนื่อง			ยืดเหยียดกล้ามเนื้อ หลังวิ่ง 5-10 นาที	
Thursday วันพฤหัสบดี	วันพัก	วันพัก	วันพัก	วันพัก	วันพัก
Friday วันศุกร์	อบอุ่น ร่างกาย 5-10 นาที	การเพิ่มประสิทธิภาพ การใช้กล้ามเนื้อส่วนอื่นๆ	ท่าท่า Leg Lunge 10 ครั้ง พัก 1.30 นาที 2 รอบ ท่าท่า Squats 20 ครั้ง พัก 1.30 นาที 2 รอบ ท่าท่าอย่างละ 2 รอบ	วิ่งเบาๆ แล้วเดินอย่างช้าๆ เพื่อผ่อนคลายกล้ามเนื้อ ประมาณ 5 นาที	
	ยืดเหยียด ข้อต่อ กล้ามเนื้อ ให้พร้อมต่อการวิ่งที่ต่อเนื่อง และการใช้กล้ามเนื้อส่วนอื่นๆ	การวิ่งแบบท่ากาย	วิ่งด้วยความเร็ว สบายๆ 20 นาที วิ่งด้วยความเร็วที่เพิ่มขึ้นเล็กน้อย 10 นาที วิ่งด้วยความเร็วเพิ่มขึ้นอีกเล็กน้อย 10 นาที	ยืดเหยียดกล้ามเนื้อ หลังวิ่ง 10 นาที	ถ้ายังไหว : สามารถเพิ่ม รอบการเสริม ประสิทธิภาพเพิ่มขึ้นเป็น 3-4 รอบ ก่อนการออกวิ่ง
Saturday วันเสาร์	อบอุ่น ร่างกาย 5-10 นาที	การวิ่งเพื่อเสริมสร้าง ความอดทน	วิ่งด้วยความเร็วสบายๆ พอพูดคุยสั้นๆได้ระหว่างวิ่ง 1 ถึง 1.30 ชั่วโมง	วิ่งเบาๆ แล้วเดินอย่างช้าๆ เพื่อผ่อนคลายกล้ามเนื้อ ประมาณ 5-10 นาที	
	ยืดเหยียด ข้อต่อ กล้ามเนื้อ ให้พร้อมต่อการวิ่งที่ต่อเนื่อง และการใช้กล้ามเนื้อส่วนอื่นๆ			ยืดเหยียดกล้ามเนื้อ หลังวิ่ง 5-10 นาที	ถ้ายังไหว : ความเร็วในวันนี้ ความรู้สึก ในวันนี้ ดีขึ้นกว่าในสัปดาห์ ที่แล้ว หรือไม่ อย่างไร

Week 6 Running Planner

Days	Warm Up	Main Set	Running Program	Cool Down / Warm Dawn	More Challenge!
Sunday วันอาทิตย์	วันพัก	วันพัก	วันพัก	วันพัก	วันพัก
Monday วันจันทร์	อบอุ่น ร่างกาย 5-10 นาที	1. วิ่งด้วยความเร็ว สบายๆ	ใช้เวลาประมาณ 10 นาที	เดินช้าๆ เพื่อผ่อนคลาย กล้ามเนื้อ ประมาณ 10 นาที	
	ยืดเหยียด ข้อต่อ กล้ามเนื้อให้พร้อมต่อ การวิ่ง ที่ต่อเนื่อง	2. เพิ่มประสิทธิภาพ ของกล้ามเนื้อ เพื่อความแข็งแรง	Leg Lunge 15 ครั้ง แล้ววิ่งด้วยความเร็วที่ไหว เป็นระยะทาง 1.5 กิโลเมตร หรือ ประมาณ 10 นาที และ Squats 10 ครั้ง (หรือท่าที่ท่าไหว) นับเป็น 1 รอบ ทำซ้ำ 3-5 รอบ	ยืดเหยียดกล้ามเนื้อ หลังวิ่ง 5-10 นาที	
Tuesday วันอังคาร	อบอุ่น ร่างกาย 5-10 นาที	การเสริมสร้าง ความทนทาน ของร่างกาย	วิ่งขึ้นลงบันไดอย่างต่อเนื่อง 10 นาที พัก 4 นาที Plank 30 วินาที - 1 นาที ทำ 3 ครั้ง นับเป็น 1 รอบ ทำซ้ำ 4-5 รอบ	เดินช้าๆ เพื่อผ่อนคลาย กล้ามเนื้อ ประมาณ 10 นาที	
	ยืดเหยียด ข้อต่อ กล้ามเนื้อให้พร้อมต่อ การวิ่งที่เร็วขึ้น			ยืดเหยียดกล้ามเนื้อ หลังวิ่ง 5-10 นาที	ถ้ายังไหว : ลองวิ่งขึ้นลงบันได โดยก้าวข้ามทีละ 2 ขั้น
Wednesday วันพุธ	อบอุ่น ร่างกาย 5-10 นาที	การวิ่งเพื่อฟื้นฟู	วิ่งด้วยความเร็วสบายๆ (พอพูดคุยสั้นๆได้ ระหว่างวิ่ง) 40 - 45 นาที	เดินช้าๆ เพื่อผ่อนคลาย กล้ามเนื้อ ประมาณ 10 นาที	
	ยืดเหยียด ข้อต่อ กล้ามเนื้อให้พร้อมต่อ การวิ่ง ที่ต่อเนื่อง			ยืดเหยียดกล้ามเนื้อ หลังวิ่ง 5-10 นาที	
Thursday วันพฤหัสบดี	วันพัก	วันพัก	วันพัก	วันพัก	วันพัก
Friday วันศุกร์	อบอุ่น ร่างกาย 5-10 นาที	การเพิ่มประสิทธิภาพ การใช้กล้ามเนื้อส่วนอื่นๆ	ท่าท่า Leg Lunge 12-15 ครั้ง พัก 1.30 นาที ท่าท่า Squats 15-20 ครั้ง พัก 1.30 นาที ท่าซ้ำ 3-4 รอบ	วิ่งเบาๆ แล้วเดินอย่างช้าๆ เพื่อผ่อนคลายกล้ามเนื้อ ประมาณ 5 นาที	
	ยืดเหยียด ข้อต่อ กล้ามเนื้อ ให้พร้อมต่อการวิ่งที่ต่อเนื่อง และการใช้กล้ามเนื้อส่วนอื่นๆ	การวิ่งแบบท่ากาย	วิ่งด้วยความเร็ว สบายๆ 20 นาที วิ่งด้วยความเร็วที่เพิ่มขึ้นเล็กน้อย 10 นาที วิ่งด้วยความเร็วเพิ่มขึ้นอีกเล็กน้อย 10 นาที	ยืดเหยียดกล้ามเนื้อ หลังวิ่ง 10 นาที	ถ้ายังไหว : สามารถท่าซ้ำ ได้ถึง 5- 8 รอบ หรือสามารถเปลี่ยน หรือ เพิ่มท่าอื่นๆ เพิ่มเติมแทนได้
Saturday วันเสาร์	อบอุ่น ร่างกาย 5-10 นาที	การวิ่งเพื่อเสริมสร้าง ความอดทน	วิ่งด้วยความเร็วสบายๆ พอพูดคุยสั้นๆได้ระหว่างวิ่ง 1.40 ชั่วโมง	วิ่งเบาๆ แล้วเดินอย่างช้าๆ เพื่อผ่อนคลายกล้ามเนื้อ ประมาณ 5-10 นาที	
	ยืดเหยียด ข้อต่อ กล้ามเนื้อ ให้พร้อมต่อการวิ่งที่ต่อเนื่อง และการใช้กล้ามเนื้อส่วนอื่นๆ			ยืดเหยียดกล้ามเนื้อ หลังวิ่ง 5-10 นาที	ถ้ายังไหว : สามารถวิ่งได้เพิ่มขึ้น ถึง 2 ชั่วโมง

Week 3 Running Planner

Days	Warm Up	Main Set	Running Program	Cool Down / Warm Dawn	More Challenge!
Sunday วันอาทิตย์	วันพัก	วันพัก	วันพัก	วันพัก	วันพัก
Monday วันจันทร์	อบอุ่น ร่างกาย 5-10 นาที	1. วิ่งด้วยความเร็ว สบายๆ	ใช้เวลาประมาณ 10 นาที	เดินช้าๆ เพื่อผ่อนคลาย กล้ามเนื้อ ประมาณ 10 นาที	
	ยืดเหยียด ข้อต่อ กล้ามเนื้อให้พร้อมต่อ การวิ่ง ที่ต่อเนื่อง	2. เพิ่มประสิทธิภาพ ของกล้ามเนื้อ เพื่อความแข็งแรง	เพลงคัประมาณ 20-30 วินาที (หรือเท่าที่ไหว) ทำ 4 รอบแล้ววิ่งด้วยความเร็วที่ไหว เป็นระยะทาง 1.5 กิโลเมตรหรือ ประมาณ 10 นาที และ สลับด้วย การกระโดดตบ 20 ครั้ง (หรือ ถ้าไม่ไหวให้วิ่งระดับ สบายๆ 500 เมตร หรือ 5 นาที) นับเป็น 1 รอบ ทำซ้ำ 3-5 รอบ	ยืดเหยียดกล้ามเนื้อ หลังวิ่ง 5-10 นาที	ถ้ายังไหว : สามารถทำซ้ำได้ถึง 5-8 รอบหรือสามารถเปลี่ยน หรือเพิ่มท่า Leg Lunges หรือ Squats เพิ่มเติมแทนได้
Tuesday วันอังคาร	อบอุ่น ร่างกาย 5-10 นาที	การวิ่งเพื่อฟื้นฟอร่างกาย วิ่งด้วยความเร็วสบายๆ	วิ่งด้วยความเร็วสบายๆ (พอพูดคุยสั้นๆได้ระหว่างวิ่ง) 40- 45 นาที	เดินช้าๆ เพื่อผ่อนคลาย กล้ามเนื้อ ประมาณ 10 นาที	
	ยืดเหยียด ข้อต่อ กล้ามเนื้อให้พร้อมต่อ การวิ่งที่เร็วขึ้น			ยืดเหยียดกล้ามเนื้อ หลังวิ่ง 5-10 นาที	ลองสังเกต : ความเหนื่อยจากการวิ่งใน 40 นาที ในวันนี้ เพื่อความเร็ว ที่เพิ่มขึ้นในวันพรุ่งนี้
Wednesday วันพุธ	อบอุ่น ร่างกาย 5-10 นาที	การวิ่งด้วยความเร็ว อย่างต่อเนื่อง	วิ่งด้วยความเร็ว (ที่รู้สึกหนักขึ้นกว่าระดับการ วิ่งสบาย โดยสามารถพูดคุยได้เป็นคำสั้นๆ ไม่ต่อเนื่อง) ให้ได้อย่างน้อย 30- 45 นาที	เดินช้าๆ เพื่อผ่อนคลาย กล้ามเนื้อ ประมาณ 10 นาที	
	ยืดเหยียด ข้อต่อ กล้ามเนื้อให้พร้อมต่อ การวิ่ง ที่ต่อเนื่อง			ยืดเหยียดกล้ามเนื้อ หลังวิ่ง 5-10 นาที	ลองสังเกต : ความเหนื่อยจากการวิ่งที่ หนักขึ้น ว่าระดับความเหนื่อย เป็นอย่างไร
Thursday วันพฤหัสบดี	วันพัก	วันพัก	วันพัก	วันพัก	วันพัก
Friday วันศุกร์	อบอุ่น ร่างกาย 5-10 นาที	การเพิ่มประสิทธิภาพ การใช้กล้ามเนื้อส่วนอื่นๆ	ท่าท่า Leg Lunge 10 ครั้ง พัก 1.30 นาที ท่าท่า Squats 20 ครั้ง พัก 1.30 นาที ท่าท่า Plank 1 นาที พัก 1.30 นาที ท่าท่าอย่างละ 3-4 รอบ	วิ่งเบาๆ แล้วเดินอย่างช้าๆ เพื่อผ่อนคลายกล้ามเนื้อ ประมาณ 5 นาที	
	ยืดเหยียด ข้อต่อ กล้ามเนื้อ ให้พร้อมต่อการวิ่งที่ต่อเนื่อง และการใช้กล้ามเนื้อส่วนอื่นๆ	การวิ่งแบบทากาย	วิ่งด้วยความเร็ว สบายๆ 20 นาที วิ่งด้วยความเร็วที่เพิ่มขึ้นเล็กน้อย 10 นาที วิ่งด้วยความเร็วเพิ่มขึ้นอีกเล็กน้อย 10 นาที	ยืดเหยียดกล้ามเนื้อ หลังวิ่ง 10 นาที	ถ้ายังไหว : สามารถเพิ่ม ท่าอื่นๆในการ การเสริมประสิทธิภาพ เพิ่มขึ้น เป็น 5-8 ท่า และเพิ่มจำนวนรอบ เป็น 4-6 รอบ การออกวิ่ง
Saturday วันเสาร์	อบอุ่น ร่างกาย 5-10 นาที	การวิ่งเพื่อเสริมสร้าง ความอดทน	วิ่งด้วยความเร็วสบายๆ พอพูดคุยสั้นๆได้ระหว่างวิ่ง 1 ถึง 1.15 ชั่วโมง	วิ่งเบาๆ แล้วเดินอย่างช้าๆ เพื่อผ่อนคลายกล้ามเนื้อ ประมาณ 5-10 นาที	
	ยืดเหยียด ข้อต่อ กล้ามเนื้อ ให้พร้อมต่อการวิ่งที่ต่อเนื่อง และการใช้กล้ามเนื้อส่วนอื่นๆ			ยืดเหยียดกล้ามเนื้อ หลังวิ่ง 5-10 นาที	ลองสังเกต : ความเร็วในวันนี้ ความรู้สึกใน วันนี้ ดีขึ้นกว่าในสัปดาห์ที่แล้ว หรือไม่ อย่างไร

Week 4 Running Planner

Days	Warm Up	Main Set	Running Program	Cool Down / Warm Dawn	More Challenge!
Sunday วันอาทิตย์	วันพัก	วันพัก	วันพัก	วันพัก	วันพัก
Monday วันจันทร์	อบอุ่น ร่างกาย 5-10 นาที ยืดเหยียด ข้อต่อ กล้ามเนื้อให้พร้อมต่อ การวิ่ง ที่ต่อเนื่อง	1. วิ่งด้วยความเร็ว สบายๆ 2. เพิ่มประสิทธิภาพ ของกล้ามเนื้อ เพื่อความแข็งแรง	ใช้เวลาประมาณ 10 นาที Leg Lunge 10 ครั้งแล้ววิ่งด้วยความเร็วที่ไหว เป็นระยะทาง 1.5 กิโลเมตร หรือ ประมาณ 10 นาที และ สลับด้วยการกระโดดตบ 20 ครั้ง (หรือ ถ้าไม่ไหวให้วิ่งระดับ สบายๆ 500 เมตร หรือ 5 นาที) นับเป็น 1 รอบ ทำซ้ำ 3-5 รอบ	เดินช้าๆ เพื่อผ่อนคลาย กล้ามเนื้อ ประมาณ 10 นาที ยืดเหยียดกล้ามเนื้อ หลังวิ่ง 5-10 นาที	ท้าทายไหว : สามารถทำซ้ำได้ถึง 5- 8 รอบหรือสามารถเปลี่ยน เป็นท่า plank หรือ Squats เพิ่มเติมได้
Tuesday วันอังคาร	อบอุ่น ร่างกาย 5-10 นาที ยืดเหยียด ข้อต่อ กล้ามเนื้อให้พร้อมต่อ การวิ่งที่เร็วขึ้น	Interval : การฝึกเพื่อความเร็ว	วิ่งเร็ว 200 เมตรที่ โดยใช้ความเร็ว ที่เร็วกว่าปกติ 1-1.5 นาที เช่น ปกติวิ่ง ระยะ 1 กม/ชม ด้วย ความเร็ว 6 นาทีต่อกิโลเมตร ให้ใช้เพชความเร็ว ในช่วงเพช 3.3 -4.5 เป็นระยะทาง 200 เมตร จากนั้นสลับด้วยการวิ่งช้าๆ 200 เมตร แล้วกลับ มาวิ่งเร็วอีกครั้ง ทำซ้ำ 8- 12 รอบ	เดินช้าๆ เพื่อผ่อนคลาย กล้ามเนื้อ ประมาณ 10 นาที ยืดเหยียดกล้ามเนื้อ หลังวิ่ง 5-10 นาที	
Wednesday วันพุธ	อบอุ่น ร่างกาย 5-10 นาที ยืดเหยียด ข้อต่อ กล้ามเนื้อให้พร้อมต่อ การวิ่ง ที่ต่อเนื่อง	การวิ่งเพื่อฟื้นฟู	วิ่งด้วยความเร็ว สบายๆ อย่างต่อเนื่อง ให้ได้อย่างน้อย 40-45 นาที	เดินช้าๆ เพื่อผ่อนคลาย กล้ามเนื้อ ประมาณ 10 นาที ยืดเหยียดกล้ามเนื้อ หลังวิ่ง 5-10 นาที	ลองสังเกต : ความเหนื่อยในสัปดาห์นี้ที่มี ความหนักขึ้น ว่าจะดับ ความเหนื่อย เป็นอย่างไร
Thursday วันพฤหัสบดี	วันพัก	วันพัก	วันพัก	วันพัก	วันพัก
Friday วันศุกร์	อบอุ่น ร่างกาย 5-10 นาที ยืดเหยียด ข้อต่อ กล้ามเนื้อ ให้พร้อมต่อการวิ่งที่ต่อเนื่อง และการใช้กล้ามเนื้อส่วนอื่นๆ	การเพิ่มประสิทธิภาพ การใช้กล้ามเนื้อส่วนอื่นๆ การวิ่งแบบท่ากาย	ท่าท่า Leg Lunge 12-15 ครั้ง พัก 1.30 นาที ท่าท่า Squats 12-15 ครั้ง พัก 1.30 นาที ท่าซ้ำ 3-4 รอบ วิ่งด้วยความเร็ว สบายๆ 20 นาที วิ่งด้วยความเร็วที่เพิ่มขึ้นเล็กน้อย 10 นาที วิ่งด้วยความเร็วเพิ่มขึ้นอีกเล็กน้อย 10 นาที	วิ่งเบาๆ แล้วเดินอย่างช้าๆ เพื่อผ่อนคลายกล้ามเนื้อ ประมาณ 5 นาที ยืดเหยียดกล้ามเนื้อ หลังวิ่ง 10 นาที	ลองสังเกต : ท่าในการเพิ่มประสิทธิภาพ ของกล้ามเนื้อช่วยให้การวิ่ง เป็นอย่างไร
Saturday วันเสาร์	อบอุ่น ร่างกาย 5-10 นาที ยืดเหยียด ข้อต่อ กล้ามเนื้อ ให้พร้อมต่อการวิ่งที่ต่อเนื่อง และการใช้กล้ามเนื้อส่วนอื่นๆ	การวิ่งเพื่อเสริมสร้าง ความอดทน	วิ่งด้วยความเร็วสบายๆ พอพูดคุยสั้นๆได้ระหว่างวิ่ง 1.30 ชั่วโมง	วิ่งเบาๆ แล้วเดินอย่างช้าๆ เพื่อผ่อนคลายกล้ามเนื้อ ประมาณ 5-10 นาที ยืดเหยียดกล้ามเนื้อ หลังวิ่ง 5-10 นาที	ลองสังเกต : ฝึกหนักบ้างทั้งสัปดาห์ มีความอดทนในการวิ่ง เป็นอย่างไร

Week 5 Running Planner

Days	Warm Up	Main Set	Running Program	Cool Down / Warm Dawn	More Challenge!
Sunday วันอาทิตย์	วันพัก	วันพัก	วันพัก	วันพัก	วันพัก
Monday วันจันทร์	อบอุ่น ร่างกาย 5-10 นาที	1. วิ่งด้วยความเร็ว สบายๆ	ใช้เวลาประมาณ 10 นาที	เดินช้าๆ เพื่อผ่อนคลาย กล้ามเนื้อ ประมาณ 10 นาที	
	ยืดเหยียด ข้อต่อ กล้ามเนื้อให้พร้อมต่อ การวิ่ง ที่ต่อเนื่อง	2. เพิ่มประสิทธิภาพ ของกล้ามเนื้อ เพื่อความแข็งแรง	Leg Lunge 15 ครั้งแล้ววิ่งด้วยความเร็วที่ไหว เป็นระยะทาง 1.5 กิโลเมตร หรือ ประมาณ 10 นาที และ สลับด้วยการกระโดดตบ 20 ครั้ง (หรือ ถ้าไม่ไหวให้วิ่งระดับ สบายๆ 500 เมตร หรือ 5 นาที) นับเป็น 1 รอบ ทำซ้ำ 3-5 รอบ	ยืดเหยียดกล้ามเนื้อ หลังวิ่ง 5-10 นาที	
Tuesday วันอังคาร	อบอุ่น ร่างกาย 5-10 นาที	การทดสอบร่างกาย ตนเอง ที่ระยะ 5 กิโลเมตร และ 10 กิโลเมตร	ทดสอบตนเอง ในระยะที่ต้องการ 5 หรือ 10 กิโลเมตร ตามเวลาที่ต้องการใน การแข่งขัน (วิ่ง ในระยะ 5 หรือ 10 กิโลเมตร จำลองคล้ายลงงานแข่ง)	เดินช้าๆ เพื่อผ่อนคลาย กล้ามเนื้อ ประมาณ 10 นาที	
	ยืดเหยียด ข้อต่อ กล้ามเนื้อให้พร้อมต่อ การวิ่งที่เร็วขึ้น			ยืดเหยียดกล้ามเนื้อ หลังวิ่ง 5-10 นาที	ลองสังเกต : บันทึกสถิติ New Normal Personal Best
Wednesday วันพุธ	อบอุ่น ร่างกาย 5-10 นาที	การวิ่งเพื่อฟื้นฟู	วิ่งด้วยความเร็วสบายๆ (พอพูดคุยสั้นๆได้ ระหว่างวิ่ง) 40- 45 นาที	เดิน ช้าๆ เพื่อผ่อนคลาย กล้ามเนื้อ ประมาณ 10 นาที	
	ยืดเหยียด ข้อต่อ กล้ามเนื้อให้พร้อมต่อ การวิ่ง ที่ต่อเนื่อง			ยืดเหยียดกล้ามเนื้อ หลังวิ่ง 5-10 นาที	
Thursday วันพฤหัสบดี	วันพัก	วันพัก	วันพัก	วันพัก	วันพัก
Friday วันศุกร์	อบอุ่น ร่างกาย 5-10 นาที	การวิ่งเพื่อฟื้นฟู/ วิ่งด้วยความเร็ว สบายๆ	วิ่งด้วยความเร็ว สบายๆ อย่างต่อเนื่อง ให้ได้อย่างน้อย 30-40 นาที	วิ่งเบาๆ แล้วเดินอย่างช้าๆ เพื่อผ่อนคลายกล้ามเนื้อ ประมาณ 5 นาที	
	ยืดเหยียด ข้อต่อ กล้ามเนื้อ ให้พร้อมต่อการวิ่งที่ต่อเนื่อง และการใช้กล้ามเนื้อส่วนอื่นๆ			ยืดเหยียดกล้ามเนื้อ หลังวิ่ง 10 นาที	ลองสังเกต : ความเหนื่อยล้าจากการ ทดสอบ ลดลงจนหมดแล้ว หรือยัง
Saturday วันเสาร์	อบอุ่น ร่างกาย 5-10 นาที	การวิ่งเพื่อเสริมสร้าง ความอดทน	วิ่งด้วยความเร็วสบายๆ พอพูดคุยสั้นๆได้ระหว่างวิ่ง 1.30 ชั่วโมง	วิ่งเบาๆ แล้วเดินอย่างช้าๆ เพื่อผ่อนคลายกล้ามเนื้อ ประมาณ 5-10 นาที	
	ยืดเหยียด ข้อต่อ กล้ามเนื้อ ให้พร้อมต่อการวิ่งที่ต่อเนื่อง และการใช้กล้ามเนื้อส่วนอื่นๆ			ยืดเหยียดกล้ามเนื้อ หลังวิ่ง 5-10 นาที	ลองสังเกต : เมื่อมีการทดสอบ จำลอง การแข่งขัน ใช้เวลาในการ ฟื้นฟูร่างกายเป็นอย่างไร

Week 7 Running Planner

Days	Warm Up	Main Set	Running Program	Cool Down / Warm Dawn	More Challenge!
Sunday วันอาทิตย์	วันพัก	วันพัก	วันพัก	วันพัก	วันพัก
Monday วันจันทร์	อบอุ่น ร่างกาย 5-10 นาที	1. วิ่งด้วยความเร็ว สบายๆ	ใช้เวลาประมาณ 10 นาที	เดินช้าๆ เพื่อผ่อนคลาย กล้ามเนื้อ ประมาณ 10 นาที	
	ยืดเหยียด ข้อต่อ กล้ามเนื้อให้พร้อมต่อ การวิ่ง ที่ต่อเนื่อง	2. เพิ่มประสิทธิภาพ ของกล้ามเนื้อ เพื่อความแข็งแรง	Leg Lunge 15 ครั้งแล้ววิ่งด้วยความเร็วที่พอ เป็นระยะทาง 1.5 กิโลเมตร หรือ ประมาณ 10 นาที และ สลับด้วยการ Squats 15 ครั้ง (หรือท่าที่ท่าไหน) นับเป็น 1 รอบ ทำซ้ำ 3-5 รอบ	ยืดเหยียดกล้ามเนื้อ หลังวิ่ง 5-10 นาที	
Tuesday วันอังคาร	อบอุ่น ร่างกาย 5-10 นาที	Speed play : ความเร็วที่หลากหลาย	วิ่งด้วยความเร็วสลับช้า ตามต้องการให้ได้ระยะ ไม่ต่ำกว่า 5 กิโลเมตร หรือวิ่งอย่างต่อเนื่อง 40 นาที ขึ้นไป โดยมีความเร็วที่หลากหลาย	เดินช้าๆ เพื่อผ่อนคลาย กล้ามเนื้อ ประมาณ 10 นาที	
	ยืดเหยียด ข้อต่อ กล้ามเนื้อให้พร้อมต่อ การวิ่งที่เร็วขึ้น			ยืดเหยียดกล้ามเนื้อ หลังวิ่ง 5-10 นาที	ถ้ายังไหว : สามารถวิ่งด้วยความเร็ว ที่หลากหลาย สามารถ ตั้งไทม์ความเร็วก่อนการ เองได้
Wednesday วันพุธ	อบอุ่น ร่างกาย 5-10 นาที	การวิ่งเพื่อฟื้นฟู วิ่งด้วยความเร็ว สบายๆ	วิ่งด้วยความเร็วสบายๆ (พอพูดคุยสบายๆได้ ระหว่างวิ่ง) 40- 50 นาที	เดินช้าๆ เพื่อผ่อนคลาย กล้ามเนื้อ ประมาณ 10 นาที	
	ยืดเหยียด ข้อต่อ กล้ามเนื้อให้พร้อมต่อ การวิ่ง ที่ต่อเนื่อง			ยืดเหยียดกล้ามเนื้อ หลังวิ่ง 5-10 นาที	
Thursday วันพฤหัสบดี	วันพัก	วันพัก	วันพัก	วันพัก	วันพัก
Friday วันศุกร์	อบอุ่น ร่างกาย 5-10 นาที	การเพิ่มประสิทธิภาพ การใช้กล้ามเนื้อส่วนอื่นๆ	ท่าท่า Leg Lunge 10 ครั้ง พัก 1.30 นาที ท่าท่า Squats 10 ครั้ง พัก 1.30 นาที ท่าท่า Jump Squats 10 ครั้ง พัก 1.30 นาที นับเป็น 1 รอบ ทำซ้ำ 3-4 รอบ	วิ่งเบาๆ แล้วเดินอย่างช้าๆ เพื่อผ่อนคลายกล้ามเนื้อ ประมาณ 5 นาที	
	ยืดเหยียด ข้อต่อ กล้ามเนื้อ ให้พร้อมต่อการวิ่งที่ต่อเนื่อง และการใช้กล้ามเนื้อส่วนอื่นๆ	การวิ่งแบบท่ากาย	วิ่งด้วยความเร็ว สบายๆ 20 นาที วิ่งด้วยความเร็วที่เพิ่มขึ้นเล็กน้อย 10 นาที วิ่งด้วยความเร็วเพิ่มขึ้นอีกเล็กน้อย 10 นาที	ยืดเหยียดกล้ามเนื้อ หลังวิ่ง 10 นาที	
Saturday วันเสาร์	อบอุ่น ร่างกาย 5-10 นาที	การวิ่งเพื่อเสริมสร้าง ความอดทน	วิ่งด้วยความเร็วสบายๆ พอพูดคุยสั้นๆได้ระหว่างวิ่ง 1.10 ชั่วโมง	วิ่งเบาๆ แล้วเดินอย่างช้าๆ เพื่อผ่อนคลายกล้ามเนื้อ ประมาณ 5-10 นาที	
	ยืดเหยียด ข้อต่อ กล้ามเนื้อ ให้พร้อมต่อการวิ่งที่ต่อเนื่อง และการใช้กล้ามเนื้อส่วนอื่นๆ			ยืดเหยียดกล้ามเนื้อ หลังวิ่ง 5-10 นาที	ถ้ายังไหว : สามารถวิ่งได้เพิ่มขึ้น ถึง 1.40 ชั่วโมง

Week 8 Running Planner

Days	Warm Up	Main Set	Running Program	Cool Down / Warm Dawn	More Challenge!
Sunday วันอาทิตย์	วันพัก	วันพัก	วันพัก	วันพัก	วันพัก
Monday วันจันทร์	อบอุ่น ร่างกาย 5-10 นาที	1. วิ่งด้วยความเร็ว สบายๆ	ใช้เวลาประมาณ 10 นาที	เดินช้าๆ เพื่อผ่อนคลาย กล้ามเนื้อ ประมาณ 10 นาที	
	ยืดเหยียด ข้อต่อ กล้ามเนื้อให้พร้อมต่อ การวิ่ง ที่ต่อเนื่อง	2. เพิ่มประสิทธิภาพ ของกล้ามเนื้อ เพื่อความแข็งแรง	Squats 15 ครั้ง วิ่งเป็นระยะทาง 1.5 กิโลเมตร และ สลับด้วยการ Leg Lunge 15 ครั้ง และ Jump Squats 5 ครั้ง นับเป็น 1 รอบ ทำซ้ำ 3-5 รอบ	ยืดเหยียดกล้ามเนื้อ หลังวิ่ง 5-10 นาที	ลองสังเกต : กล้ามเนื้อขา มีแรงในการทำ แต่ละท่า เป็นอย่างไร หาก หนักเกินไป ให้ลดระดับลง ท่าทำที่ไหว
Tuesday วันอังคาร	อบอุ่น ร่างกาย 5-10 นาที	Speed play : ความเร็วที่หลากหลาย	วิ่งด้วยความเร็วสลับช้า ตามต้องการให้ไต่ระยะ ไม่ต่ำกว่า 5 กิโลเมตร หรือวิ่งอย่างต่อเนื่อง 40 นาที ขึ้นไป โดยมีความเร็วที่หลากหลาย	เดินช้าๆ เพื่อผ่อนคลาย กล้ามเนื้อ ประมาณ 10 นาที	
	ยืดเหยียด ข้อต่อ กล้ามเนื้อให้พร้อมต่อ การวิ่งที่เร็วขึ้น			ยืดเหยียดกล้ามเนื้อ หลังวิ่ง 5-10 นาที	ถ้ายังไหว : สามารถวิ่งด้วยความเร็ว ที่หลากหลาย สามารถ ตั้งใจกับความเร็วจึงต้องการ เองได้
Wednesday วันพุธ	อบอุ่น ร่างกาย 5-10 นาที	การวิ่งเพื่อฟื้นฟู	วิ่งด้วยความเร็วสบายๆ (พอพูดคุยสั้นๆได้ ระหว่างวิ่ง) 40- 50 นาที	เดินช้าๆ เพื่อผ่อนคลาย กล้ามเนื้อ ประมาณ 10 นาที	
	ยืดเหยียด ข้อต่อ กล้ามเนื้อให้พร้อมต่อ การวิ่ง ที่ต่อเนื่อง			ยืดเหยียดกล้ามเนื้อ หลังวิ่ง 5-10 นาที	
Thursday วันพฤหัสบดี	วันพัก	วันพัก	วันพัก	วันพัก	วันพัก
Friday วันศุกร์	อบอุ่น ร่างกาย 5-10 นาที	การเพิ่มประสิทธิภาพ การใช้กล้ามเนื้อส่วนอื่นๆ	ท่าท่า Leg Lunge 10 ครั้ง พัก 1.30 นาที ท่าท่า Squats 10 ครั้ง พัก 1.30 นาที ท่าท่า Jump Squats 10 ครั้ง พัก 1.30 นาที นับเป็น 1 รอบ ทำซ้ำ 3-4 รอบ	วิ่งเบาๆ แล้วเดินอย่างช้าๆ เพื่อผ่อนคลายกล้ามเนื้อ ประมาณ 5 นาที	
	ยืดเหยียด ข้อต่อ กล้ามเนื้อ ให้พร้อมต่อการวิ่งที่ต่อเนื่อง และการใช้กล้ามเนื้อส่วนอื่นๆ	การวิ่งแบบท่ากาย	วิ่งด้วยความเร็ว สบายๆ 20 นาที วิ่งด้วยความเร็วที่เพิ่มขึ้นเล็กน้อย 10 นาที วิ่งด้วยความเร็วเพิ่มขึ้นอีกเล็กน้อย 10 นาที	ยืดเหยียดกล้ามเนื้อ หลังวิ่ง 10 นาที	
Saturday วันเสาร์	อบอุ่น ร่างกาย 5-10 นาที	การวิ่งเพื่อเสริมสร้าง ความอดทน	วิ่งด้วยความเร็วสบายๆ พอพูดคุยสั้นๆได้ระหว่างวิ่ง 1.50 ชั่วโมง	วิ่งเบาๆ แล้วเดินอย่างช้าๆ เพื่อผ่อนคลายกล้ามเนื้อ ประมาณ 5-10 นาที	
	ยืดเหยียด ข้อต่อ กล้ามเนื้อ ให้พร้อมต่อการวิ่งที่ต่อเนื่อง และการใช้กล้ามเนื้อส่วนอื่นๆ			ยืดเหยียดกล้ามเนื้อ หลังวิ่ง 5-10 นาที	ถ้ายังไหว : สามารถวิ่งได้เพิ่มขึ้น ถึง 1.40 ชั่วโมง

Week 9 Running Planner

Days	Warm Up	Main Set	Running Program	Cool Down / Warm Dawn	More Challenge!
Sunday วันอาทิตย์	วันพัก	วันพัก	วันพัก	วันพัก	วันพัก
Monday วันจันทร์	อบอุ่น ร่างกาย 5-10 นาที	1. วิ่งด้วยความเร็ว สบายๆ	ใช้เวลาประมาณ 10 นาที	เดินช้าๆ เพื่อผ่อนคลาย กล้ามเนื้อ ประมาณ 10 นาที	
	ยืดเหยียด ข้อต่อ กล้ามเนื้อให้พร้อมต่อ การวิ่ง ที่ต่อเนื่อง	2. เพิ่มประสิทธิภาพ ของกล้ามเนื้อ เพื่อความแข็งแรง	Squats 15 ครั้ง วิ่งเป็นระยะทาง 1.5 กิโลเมตร และ สลับด้วยการ Leg Lunge 15 ครั้ง และ Jump Squats 5 ครั้ง นับเป็น 1 รอบ ทำซ้ำ 3-5 รอบ	ยืดเหยียดกล้ามเนื้อ หลังวิ่ง 5-10 นาที	ลองสิ่งกตุ : กล้ามเนื้อขา มีแรงในการทำ แต่ละท่า เป็นอย่างไร หาก หนักเกินไป ให้ลดระดับลง ท่าท่าที่ไหว
Tuesday วันอังคาร	อบอุ่น ร่างกาย 5-10 นาที	การวิ่งเพื่อฟื้นฟูร่างกาย วิ่งด้วยความเร็วสบายๆ	วิ่งด้วยความเร็วสบายๆ (พอพูดคุยสั้นๆได้ ระหว่างวิ่ง) 40- 50 นาที	เดินช้าๆ เพื่อผ่อนคลาย กล้ามเนื้อ ประมาณ 10 นาที	
	ยืดเหยียด ข้อต่อ กล้ามเนื้อให้พร้อมต่อ การวิ่งที่เร็วขึ้น			ยืดเหยียดกล้ามเนื้อ หลังวิ่ง 5-10 นาที	
Wednesday วันพุธ	อบอุ่น ร่างกาย 5-10 นาที	การวิ่งเพื่อฟื้นฟู	วิ่งด้วยความเร็วสบายๆ (พอพูดคุยสั้นๆได้ ระหว่างวิ่ง) 40- 50 นาที	เดินช้าๆ เพื่อผ่อนคลาย กล้ามเนื้อ ประมาณ 10 นาที	
	ยืดเหยียด ข้อต่อ กล้ามเนื้อให้พร้อมต่อ การวิ่ง ที่ต่อเนื่อง			ยืดเหยียดกล้ามเนื้อ หลังวิ่ง 5-10 นาที	
Thursday วันพฤหัสบดี	วันพัก	วันพัก	วันพัก	วันพัก	วันพัก
Friday วันศุกร์	อบอุ่น ร่างกาย 5-10 นาที	การเพิ่มประสิทธิภาพ การใช้กล้ามเนื้อส่วนอื่นๆ	ท่าท่า Leg Lunge 10 ครั้ง พัก 1.30 นาที ท่าท่า Squats 10 ครั้ง พัก 1.30 นาที ท่าท่า Jump Squats 10 ครั้ง พัก 1.30 นาที นับเป็น 1 รอบ ทำซ้ำ 3-4 รอบ	วิ่งเบาๆ แล้วเดินอย่างช้าๆ เพื่อผ่อนคลายกล้ามเนื้อ ประมาณ 5 นาที	
	ยืดเหยียด ข้อต่อ กล้ามเนื้อ ให้พร้อมต่อการวิ่งที่ต่อเนื่อง และการใช้กล้ามเนื้อส่วนอื่นๆ	การวิ่งแบบท่ากาย	วิ่งด้วยความเร็ว สบายๆ 20 นาที วิ่งด้วยความเร็วที่เพิ่มขึ้นเล็กน้อย 10 นาที วิ่งด้วยความเร็วเพิ่มขึ้นอีกเล็กน้อย 10 นาที	ยืดเหยียดกล้ามเนื้อ หลังวิ่ง 10 นาที	ถ้ายังไหว : เพิ่มการท่าซ้ำในท่าต่างๆ ขึ้นเป็น 8 รอบ
Saturday วันเสาร์	อบอุ่น ร่างกาย 5-10 นาที	การวิ่งเพื่อเสริมสร้าง ความอดทน	วิ่งด้วยความเร็วสบายๆ พอพูดคุยสั้นๆได้ระหว่างวิ่ง 1.40 - 2.00 ชั่วโมง	วิ่งเบาๆ แล้วเดินอย่างช้าๆ เพื่อผ่อนคลายกล้ามเนื้อ ประมาณ 5-10 นาที	
	ยืดเหยียด ข้อต่อ กล้ามเนื้อ ให้พร้อมต่อการวิ่งที่ต่อเนื่อง และการใช้กล้ามเนื้อส่วนอื่นๆ			ยืดเหยียดกล้ามเนื้อ หลังวิ่ง 5-10 นาที	

Week 10 Running Planner

Days	Warm Up	Main Set	Running Program	Cool Down / Warm Dawn	More Challenge!
Sunday วันอาทิตย์	วันพัก	วันพัก	วันพัก	วันพัก	วันพัก
Monday วันจันทร์	อบอุ่น ร่างกาย 5-10 นาที	1. วิ่งด้วยความเร็ว สบายๆ	ใช้เวลาประมาณ 10 นาที	เดินช้าๆ เพื่อผ่อนคลาย กล้ามเนื้อ ประมาณ 10 นาที	
	ยืดเหยียด ข้อต่อ กล้ามเนื้อให้พร้อมต่อ การวิ่ง ที่ต่อเนื่อง	2. เพิ่มประสิทธิภาพ ของกล้ามเนื้อ เพื่อความแข็งแรง	Squats 15 ครั้ง วิ่งเป็นระยะทาง 1.5 กิโลเมตร หรือ และ สลับด้วยการ Leg Lunge 15 ครั้ง และ Jump Squats 5 ครั้ง นับเป็น 1 รอบ ทำซ้ำ 3-5 รอบ	ยืดเหยียดกล้ามเนื้อ หลังวิ่ง 5-10 นาที	ถ้ายังไหว : เพิ่มการทำซ้ำในท่าต่างๆ ขึ้นเป็น 20 ครั้ง หรือ เพิ่มเติมท่าอื่นๆ
Tuesday วันอังคาร	อบอุ่น ร่างกาย 5-10 นาที	Interval : การฝึกเพื่อความเร็ว	วิ่งเร็ว 200 เมตรที่ โดยใช้ความเร็ว ที่เร็วกว่าปกติ 1-1.5 นาที เช่น ปกติวิ่ง ระยะ: 1 กม/ชม ด้วย ความเร็ว 6 นาทีต่อกิโลเมตร ให้ใช้เพศความเร็ว ในช่วงเพศ 3.3 -4.5 เป็นระยะทาง 200 เมตร จากนั้นสลับด้วยการวิ่งช้าๆ 200 เมตร แล้วกลับ มาวิ่งเร็วอีกครั้ง ทำซ้ำ 10- 12 รอบ	เดินช้าๆ เพื่อผ่อนคลาย กล้ามเนื้อ ประมาณ 10 นาที	
	ยืดเหยียด ข้อต่อ กล้ามเนื้อให้พร้อมต่อ การวิ่งที่เร็วขึ้น			ยืดเหยียดกล้ามเนื้อ หลังวิ่ง 5-10 นาที	ลองสังเกต : ความเร็วที่ใช้ในการวิ่ง เร็วเพิ่มขึ้นหรือไม่
Wednesday วันพุธ	อบอุ่น ร่างกาย 5-10 นาที	การวิ่งเพื่อฟื้นฟู	วิ่งด้วยความเร็ว สบายๆ อย่างต่อเนื่อง ให้ได้อย่างน้อย 40-55 นาที	เดินช้าๆ เพื่อผ่อนคลาย กล้ามเนื้อ ประมาณ 10 นาที	
	ยืดเหยียด ข้อต่อ กล้ามเนื้อให้พร้อมต่อ การวิ่ง ที่ต่อเนื่อง			ยืดเหยียดกล้ามเนื้อ หลังวิ่ง 5-10 นาที	
Thursday วันพฤหัสบดี	วันพัก	วันพัก	วันพัก	วันพัก	วันพัก
Friday วันศุกร์	อบอุ่น ร่างกาย 5-10 นาที	การเพิ่มประสิทธิภาพ การใช้กล้ามเนื้อส่วนอื่นๆ	ท่าท่า Leg Lunge 10 ครั้ง พัก 1.30 นาที ท่าท่า Squats 10 ครั้ง พัก 1.30 นาที ทำซ้ำ 4-6 รอบ	วิ่งเบาๆ แล้วเดินอย่างช้าๆ เพื่อผ่อนคลายกล้ามเนื้อ ประมาณ 5 นาที	
	ยืดเหยียด ข้อต่อ กล้ามเนื้อ ให้พร้อมต่อการวิ่งที่ต่อเนื่อง และการใช้กล้ามเนื้อส่วนอื่นๆ	การวิ่งแบบท่ากาย	วิ่งด้วยความเร็ว สบายๆ 15 นาที วิ่งด้วยความเร็วที่เพิ่มขึ้นเล็กน้อย 20 นาที วิ่งด้วยความเร็วเพิ่มขึ้นอีกเล็กน้อย 20 นาที	ยืดเหยียดกล้ามเนื้อ หลังวิ่ง 10 นาที	ลองสังเกต : ความเร็วที่ใช้ในการวิ่ง รอบสุดท้ายหนักในระดับที่ ร่างกายทนไหวหรือไม่
Saturday วันเสาร์	อบอุ่น ร่างกาย 5-10 นาที	การวิ่งเพื่อเสริมสร้าง ความอดทน	วิ่งด้วยความเร็วสบายๆ พอพูดคุยสั้นๆได้ระหว่างวิ่ง 1.50 ชั่วโมง	วิ่งเบาๆ แล้วเดินอย่างช้าๆ เพื่อผ่อนคลายกล้ามเนื้อ ประมาณ 5-10 นาที	
	ยืดเหยียด ข้อต่อ กล้ามเนื้อ ให้พร้อมต่อการวิ่งที่ต่อเนื่อง และการใช้กล้ามเนื้อส่วนอื่นๆ			ยืดเหยียดกล้ามเนื้อ หลังวิ่ง 5-10 นาที	

Week 11 Running Planner

Days	Warm Up	Main Set	Running Program	Cool Down / Warm Dawn	More Challenge!
Sunday วันอาทิตย์	วันพัก	วันพัก	วันพัก	วันพัก	วันพัก
Monday วันจันทร์	อบอุ่น ร่างกาย 5-10 นาที ยืดเหยียด ข้อต่อ กล้ามเนื้อให้พร้อมต่อ การวิ่ง ที่ต่อเนื่อง	1. วิ่งด้วยความเร็ว สบายๆ 2. เพิ่มประสิทธิภาพ ของกล้ามเนื้อ เพื่อความแข็งแรง	ใช้เวลาประมาณ 10 นาที Squats 15 ครั้ง วิ่งเป็นระยะทาง 1.5 กิโลเมตร หรือ และ สลับด้วยการ Leg Lunge 15 ครั้ง และ Jump Squats 5 ครั้ง นับเป็น 1 รอบ ทำซ้ำ 3-5 รอบ	เดินช้าๆ เพื่อผ่อนคลาย กล้ามเนื้อ ประมาณ 10 นาที ยืดเหยียดกล้ามเนื้อ หลังวิ่ง 5-10 นาที	
Tuesday วันอังคาร	อบอุ่น ร่างกาย 5-10 นาที ยืดเหยียด ข้อต่อ กล้ามเนื้อให้พร้อมต่อ การวิ่งที่เร็วขึ้น	การทดสอบร่างกายตนเอง ที่ระยะ 5 กิโลเมตร และ 10 กิโลเมตร	ทดสอบตนเอง ในระยะที่ต้องการ 5 หรือ 10 กิโลเมตร ตามเวลาที่ต้องการในการแข่งขัน (วิ่ง ในระยะ 5 หรือ 10 กิโลเมตร จำลอง คล้ายลงงานแข่ง)	เดินช้าๆ เพื่อผ่อนคลาย กล้ามเนื้อ ประมาณ 10 นาที ยืดเหยียดกล้ามเนื้อ หลังวิ่ง 5-10 นาที	ลองสังเกต : บันทึกสถิติ New Normal Personal Best ครั้งที่ 2
Wednesday วันพุธ	อบอุ่น ร่างกาย 5-10 นาที ยืดเหยียด ข้อต่อ กล้ามเนื้อให้พร้อมต่อ การวิ่ง ที่ต่อเนื่อง	การวิ่งเพื่อฟื้นฟู	วิ่งด้วยความเร็วสบายๆ (พอพูดคุยสั้นๆ ได้ระหว่างวิ่ง) 40- 55 นาที	เดินช้าๆ เพื่อผ่อนคลาย กล้ามเนื้อ ประมาณ 10 นาที ยืดเหยียดกล้ามเนื้อ หลังวิ่ง 5-10 นาที	
Thursday วันพฤหัสบดี	วันพัก	วันพัก	วันพัก	วันพัก	วันพัก
Friday วันศุกร์	อบอุ่น ร่างกาย 5-10 นาที ยืดเหยียด ข้อต่อ กล้ามเนื้อ ให้พร้อมต่อการวิ่งที่ต่อเนื่อง และการใช้กล้ามเนื้อส่วนอื่นๆ	การวิ่งเพื่อฟื้นฟู วิ่งด้วยความเร็วสบายๆ	วิ่งด้วยความเร็ว สบายๆ อย่างต่อเนื่อง ให้ได้อย่างน้อย 30-40 นาที	วิ่งเบาๆ แล้วเดินอย่างช้าๆ เพื่อผ่อนคลายกล้ามเนื้อ ประมาณ 5 นาที ยืดเหยียดกล้ามเนื้อ หลังวิ่ง 10 นาที	ลองสังเกต : ความเร็วที่ใช้ในการวิ่ง รอบสุดท้ายหนักในระดับที่ ร่างกายทนไหวหรือไม่
Saturday วันเสาร์	อบอุ่น ร่างกาย 5-10 นาที ยืดเหยียด ข้อต่อ กล้ามเนื้อ ให้พร้อมต่อการวิ่งที่ต่อเนื่อง และการใช้กล้ามเนื้อส่วนอื่นๆ	การวิ่งเพื่อเสริมสร้าง ความอดทน	วิ่งด้วยความเร็วสบายๆ พอพูดคุยสั้นๆได้ระหว่างวิ่ง 1.30 ชั่วโมง	วิ่งเบาๆ แล้วเดินอย่างช้าๆ เพื่อผ่อนคลายกล้ามเนื้อ ประมาณ 5-10 นาที ยืดเหยียดกล้ามเนื้อ หลังวิ่ง 5-10 นาที	

Week 12 Running Planner

Days	Warm Up	Main Set	Running Program	Cool Down / Warm Dawn	More Challenge!
Sunday วันอาทิตย์	วันพัก	วันพัก	วันพัก	วันพัก	วันพัก
Monday วันจันทร์	อบอุ่น ร่างกาย 5-10 นาที	1. วิ่งด้วยความเร็ว สบายๆ	ใช้เวลาประมาณ 10 นาที	เดินช้าๆ เพื่อผ่อนคลาย กล้ามเนื้อ ประมาณ 10 นาที	
	ยืดเหยียด ข้อต่อ กล้ามเนื้อให้พร้อมต่อ การวิ่ง ที่ต่อเนื่อง	2. เพิ่มประสิทธิภาพ ของกล้ามเนื้อ เพื่อความแข็งแรง	Leg Lunge 15 ครั้งแล้ววิ่งด้วยความเร็วที่ไหว เป็นระยะทาง 1.5 กิโลเมตร หรือ ประมาณ 10 นาที และ สลับด้วยการ Squats 10 ครั้ง (หรือท่าที่ท่าไหว) นับเป็น 1 รอบ ทำซ้ำ 3-5 รอบ	ยืดเหยียดกล้ามเนื้อ หลังวิ่ง 5-10 นาที	
Tuesday วันอังคาร	อบอุ่น ร่างกาย 5-10 นาที	การเสริมสร้าง ความทนทานของร่างกาย	วิ่งขึ้นลงบันไดอย่างต่อเนื่อง 10 นาที พัก 4 นาที Plank 30 วินาที - 1 นาที ทำ 3 ครั้ง นับเป็น 1 รอบ ทำซ้ำ 4-5 รอบ	เดินช้าๆ เพื่อผ่อนคลาย กล้ามเนื้อ ประมาณ 10 นาที	
	ยืดเหยียด ข้อต่อ กล้ามเนื้อให้พร้อมต่อ การวิ่งที่เร็วขึ้น			ยืดเหยียดกล้ามเนื้อ หลังวิ่ง 5-10 นาที	ถ้ายังไหว : ลองวิ่งขึ้นลงบันได โดยก้าวข้ามทีละ 2 ขั้น
Wednesday วันพุธ	อบอุ่น ร่างกาย 5-10 นาที	การวิ่งเพื่อฟื้นฟู	วิ่งด้วยความเร็วสบายๆ (พอพูดคุยสั้นๆ ได้ระหว่างวิ่ง) 40- 50 นาที	เดินช้าๆ เพื่อผ่อนคลาย กล้ามเนื้อ ประมาณ 10 นาที	
	ยืดเหยียด ข้อต่อ กล้ามเนื้อให้พร้อมต่อ การวิ่ง ที่ต่อเนื่อง			ยืดเหยียดกล้ามเนื้อ หลังวิ่ง 5-10 นาที	
Thursday วันพฤหัสบดี	วันพัก	วันพัก	วันพัก	วันพัก	วันพัก
Friday วันศุกร์	อบอุ่น ร่างกาย 5-10 นาที	การ เพิ่มประสิทธิภาพ การใช้กล้ามเนื้อส่วนอื่นๆ	ท่าท่า Leg Lunge 12-15 ครั้ง พัก 1.30 นาที ท่าท่า Squats 15-20 ครั้ง พัก 1.30 นาที ทำซ้ำ 3-4 รอบ	วิ่งเบาๆ แล้วเดินอย่างช้าๆ เพื่อผ่อนคลายกล้ามเนื้อ ประมาณ 5 นาที	
	ยืดเหยียด ข้อต่อ กล้ามเนื้อ ให้พร้อมต่อการวิ่งที่ต่อเนื่อง และการใช้กล้ามเนื้อส่วนอื่นๆ	การวิ่งแบบท่ากาย	วิ่งด้วยความเร็วสบายๆ 20 นาที วิ่งด้วยความเร็วที่เพิ่มขึ้นเล็กน้อย 10 นาที วิ่งด้วยความเร็วเพิ่มขึ้นอีกเล็กน้อย 10 นาที	ยืดเหยียดกล้ามเนื้อ หลังวิ่ง 10 นาที	ถ้ายังไหว : สามารถทำซ้ำ ได้ถึง 5-8 รอบ หรือสามารถเปลี่ยน หรือเพิ่มท่า อื่นๆ เพิ่มได้แทนได้
Saturday วันเสาร์	อบอุ่น ร่างกาย 5-10 นาที	การวิ่งเพื่อเสริมสร้าง ความอดทน	วิ่งด้วยความเร็วสบายๆ พอพูดคุยสั้นๆได้ระหว่างวิ่ง 1.40 ชั่วโมง	วิ่งเบาๆ แล้วเดินอย่างช้าๆ เพื่อผ่อนคลายกล้ามเนื้อ ประมาณ 5-10 นาที	
	ยืดเหยียด ข้อต่อ กล้ามเนื้อ ให้พร้อมต่อการวิ่งที่ต่อเนื่อง และการใช้กล้ามเนื้อส่วนอื่นๆ			ยืดเหยียดกล้ามเนื้อ หลังวิ่ง 5-10 นาที	ถ้ายังไหว : สามารถวิ่งได้เพิ่มขึ้น ถึง 2 ชั่วโมง

Ready Countdown to New Normal Running Boom : พร้อมกันนับถอยหลัง สู่ New Normal Running Boom

เมื่อผ่านการฝึกฝนตามตารางเป็นเวลาที่น่าพอใจ ความฟิตของร่างกายจะกลับมาใกล้เคียงปกติ และมีความพร้อมในระดับหนึ่งในการออกวิ่ง และเมื่อวันทำงานวิ่งกลับมา การซ้อมวิ่งแบบ New Normal ที่เอื้อประโยชน์ต่อร่างกายนี้จะสามารถทำให้เราเตรียมพร้อมต่อการเข้าร่วมกิจกรรม งานวิ่งวิถีใหม่ และอย่าลืมว่าการรักษาสุขภาพให้แข็งแรงอยู่เสมอ การมีสุขภาพที่ดี และออกกำลังกายได้อย่างมีความสุข คือผลสูงสุดที่คุณได้รับ

การเข้าร่วมกิจกรรมงานวิ่งเป็นส่วนหนึ่งการร่วมกันส่งเสริมสุขภาพแบบองค์รวมของสังคมให้ขับเคลื่อนไปสู่ความตระหนักรู้ และร่วมกันปฏิบัติเป็นรูปธรรมในรูปแบบกิจกรรมทางสังคม ทั้งยังเป็นการสื่อสารความสูงของสังคมนักวิ่ง ที่มีสุขภาพแข็งแรง และพร้อมเชิญชวนทุกคน ร่วมกันรักสุขภาพ และออกกำลังกายด้วยการวิ่งต่อไป



เอกสารอ้างอิง : References

กรรณิการ์ ตั้งมั่นจิตเจริญ และคณะ. **วิ่งได้ต้องกินเป็นด้วย**. พิมพ์ครั้งที่ 1 ,กรุงเทพฯ.สมาพันธ์ และมูลนิธิสมาพันธ์ ชมรมเดิน-วิ่ง เพื่อสุขภาพไทย. 2561

นพ.อุดมศิลป์ ศรีแสงนาม. **วิ่ง...สู่วิตใหม่**. พิมพ์ครั้งที่ 15, กรุงเทพฯ.หจก. ไอคอน ฟรันทิ่ง. 2561

สถาวร จันทร์พ่องศรี. **วิ่งได้ ไม่ใช่แค่ได้วิ่ง**. พิมพ์ครั้งที่ 4, กรุงเทพฯ.มติชน.2561

สำนักงานกองทุนสนับสนุนการส่งเสริมสุขภาพ.**10 สัปดาห์ สู่วิตใหม่**. พิมพ์ครั้งที่ 1 ,กรุงเทพฯ.สมาพันธ์ และมูลนิธิสมาพันธ์ ชมรมเดิน-วิ่ง เพื่อสุขภาพไทย. 2561

Runner's World et al. **Runner's World Coach: Marathon Training Guide**, 1 st Edition. United states of kingdom, 2012

W.W.K. Hoeger, and S. A. Hoeger. **Principles and Labs for Fitness and Wellness**, 8 th Edition. Belmont, CA: Wadsworth Thomson Learning, 2005.

