

日付	曜日	メニュー	練習のポイント
		(例) ポイント練習、1000mX5本、5 '10 "、5 '05"、5 '00 "、4 '50"、4 '45 "、レスト3分	レストを取り、フレッシュになって1本、1本をしっかりとこなす
1	月	50-60min easy jog (pace:free)	週初、身体の状態確認も兼ねて走る。
2	火	free (休養 or easy jog)	リカバリー優先。走る場合も余裕のあるペースで。
3	水	6-8km ペース走 +200m×5 (p:5'30 / 50" rec:1min)	レースペースより速いペースで行う。200m はフォームを意識。
4	木	free (休養 or easy jog)	リカバリー優先。走る場合も余裕のあるペースで。
5	金	free (休養 or easy jog)	リカバリー優先。走る場合も余裕のあるペースで。
6	土	60min easy jog + 100m×3 (p:free/max の 80-90% 程度)	JOG の後に早いペースで走り動きを整える。
7	日	16-20km easy to moderate (pace:6'00-5'40)	後半はレースペースを意識。
8	月	50-60min easy jog (pace:free)	週初、身体の状態確認も兼ねて走る。
9	火	free (休養 or easy jog)	リカバリー優先。走る場合も余裕のあるペースで。
10	水	1000*5 (pace:4'50-5'00/km rec:2.5min)	ペースを守る方を優先する。きつい場合はリカバリーを長くとる。
11	木	free (休養 or easy jog)	リカバリー優先。走る場合も余裕のあるペースで。
12	金	free (休養 or easy jog)	リカバリー優先。走る場合も余裕のあるペースで。
13	土	60min easy jog + 100m×3 (p:free/max の 80-90% 程度)	JOG の後に早いペースで走り動きを整える。
14	日	16-20km easy to moderate (pace:6'00-5'30)	後半はレースペースを意識。
15	月	50-60min easy jog (pace:free)	週初、身体の状態確認も兼ねて走る。
16	火	free (休養 or easy jog)	リカバリー優先。走る場合も余裕のあるペースで。
17	水	8-10km ペース走 +200m×5 (p:5'30 / 50" rec:1min)	レースペースより速いペースで行う。200m はフォームを意識。
18	木	free (休養 or easy jog)	リカバリー優先。走る場合も余裕のあるペースで。
19	金	free (休養 or easy jog)	リカバリー優先。走る場合も余裕のあるペースで。
20	土	60min easy jog + 100m×3 (p:free/max の 80-90% 程度)	JOG の後に早いペースで走り動きを整える。
21	日	21-25km easy to moderate (pace:6'00-5'30)	後半はレースペースを意識。
22	月	50-60min easy jog (pace:free)	週初、身体の状態確認も兼ねて走る。
23	火	free (休養 or easy jog)	リカバリー優先。走る場合も余裕のあるペースで。
24	水	(2000+1000) *2 (p:10'20-30/4'50 rec:3min set:5min)	ペースを守る方を優先する。きつい場合はリカバリーを長くとる。
25	木	free (休養 or easy jog)	リカバリー優先。走る場合も余裕のあるペースで。
26	金	free (休養 or easy jog)	リカバリー優先。走る場合も余裕のあるペースで。
27	土	60min easy jog + 100m×3 (p:free/max の 80-90% 程度)	JOG の後に早いペースで走り動きを整える。
28	日	21-25km easy to moderate (pace:6'00-5'30)	後半はレースペースを意識。
29	月	50-60min easy jog (pace:free)	週初、身体の状態確認も兼ねて走る。
30	火	free (休養 or easy jog)	リカバリー優先。走る場合も余裕のあるペースで。
31	水	8-10km ペース走 +200m×5 (p:5'30 / 50" rec:1min)	レースペースより速いペースで行う。200m はフォームを意識。