

日付	曜日	メニュー	練習のポイント
1	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。
2	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。
3	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。
4	日	30km (p:6'00-5'40)	余裕を持ってリズムを意識して走る。
5	月	50-60min easy jog (pace:free)	週初、身体の状態確認も兼ねて走る。
6	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。
7	水	1000*5 (p:4'45-4'50/km)	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。
8	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。
9	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。
10	土	60-70min 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。
11	日	2km*6 (p:10'30 rec:5min)	余裕があってもリカバリーは長めにとる。
12	月	50-60min easy jog (pace:free)	週初、身体の状態確認も兼ねて走る。
13	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。
14	水	8-10km ペース走 +200m×5 (p:5'25 / 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。
15	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。
16	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。
17	土	60-70min 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。
18	日	2km*6 (p:10'30 rec:5min)	余裕があってもリカバリーは長めにとる。
19	月	50-60min easy jog (pace:free)	週初、身体の状態確認も兼ねて走る。
20	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。
21	水	1000*5 (p:4'45-4'50/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。
22	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。
23	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。
24	土	60-70min 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。
25	日	30-35km (p:6'00-5'40)	余裕を持ってリズムを意識して走る。
26	月	50-60min easy jog (pace:free)	週初、身体の状態確認も兼ねて走る。
27	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。
28	水	8-10km ペース走 +200m×5 (p:5'25 / 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。
29	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。
30	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。
31	土	60-70min 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。