

日付	曜日	メニュー	練習のポイント
1	日	3km*4 (p:16'00 rec:5min)	余裕があってもリカバリーは5分以上とる。
2	月	50-60min easy jog (pace:free)	週初、身体の状態確認も兼ねて走る。
3	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。
4	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。
5	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。
6	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。
7	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。
8	日	30km (p:5'40-30)	レースを意識して行う。
9	月	50-60min easy jog (pace:free)	週初、身体の状態確認も兼ねて走る。
10	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。
11	水	1000*5 (p:4'40-45 rec:2.5min)	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。
12	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。
13	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。
14	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。
15	日	5km*3 (p:26'40 rec:5min)	余裕があってもリカバリーは5分以上とる。
16	月	50-60min easy jog (pace:free)	週初、身体の状態確認も兼ねて走る。
17	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。
18	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。
19	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。
20	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。
21	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。
22	日	20km (p:5'40)	レースペースで余裕を持って。
23	月	50min easy jog (pace:free)	週初、身体の状態確認も兼ねて走る。
24	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。
25	水	6-8km ペース走 +200m*5 (p:5'25 / 50" rec:1min) or 1000*3-5 (p:4'50 rec:2.5min)	追い込まずにリズムを意識して走る。
26	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。
27	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。
28	土	20-30min easy jog (pace:free)	
29	日	レース当日	