

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	木		
2	金		
3	土	「彩の国マラソン」(途中棄権)	シーズン最初のフルマラソンは28km地点でリタイア。序盤のオーバーペースが原因。
4	日		
5	月	ビルドアップ走 15km (5'20"→5'10"→5'00"→4'50"→4'40"/km)	Eペースから3kmごとにペースを上げる。ラストはレースペースより速くして追い込む。
6	火	ペース走 16km (4'50"/km)	設定はレースの目標ペース。15kmを一定のペースで刻み、残り1kmは4'15"に上げる。
7	水	ビルドアップ走 20km (5'20"→4'50"→4'40"/km)	Eペースで10km走り、残り半分をビルドアップ。脚が重くなった状態からペースを上げる。
8	木		
9	金		
10	土		
11	日	ジョグ 17km (5'10"/km)	練習間隔が空いたのでロングジョグで体を慣らす。
12	月	ペース走 15km (4'50"/km)	設定はレースの目標ペース。14kmを一定のペースで刻み、残り1kmは4'10"に上げる。
13	火	LSD 20km (5'40"/km)	スピードを上げたくなる気持ちを抑えて、ゆっくり走る。
14	水	ビルドアップ走 15km (5'10"→5'00"→4'50"/km)	Eペースから5kmごとにペースを上げる。直近3日間の練習の疲れが残るなかで追い込む。
15	木		
16	金	ジョグ 14km (5'15"/km)	ポイント練習の間の繋ぎ。ジョグで体の張りをほぐす。
17	土		
18	日	スピード走 10km (4'30"/km)	設定はハーフのレースペース。心肺機能の強化とスピード感を体に覚えさせる。
19	月		
20	火	ジョグ 10km (5'20"/km)	緩走と急走を繰り返しながら適度に刺激を入れる。
21	水		
22	木	ジョグ 5km (5'10"/km)	軽めのジョグで体をほぐす。
23	金		
24	土	「葛飾あらかわ水辺公園トライアルマラソン」(3:33'50")	三週間前の「彩の国マラソン」での失敗を踏まえてネガティブスプリットで臨む。自己ベストを15分更新。
25	日		
26	月		
27	火	ペース走 20km (4'50"/km)	フルマラソン明け最初の練習。体の状態を確かめつつレースの目標ペースで走る。
28	水	インターバル走 1km×8本 (4'15"/km) レスト2分	レースの目標ペースよりも35秒速い設定。フルマラソンの疲労を考慮して、本数は少なめにした。
29	木	ジョグ 11km (5'30"/km)	疲労抜きのアクティブレスト。
30	金		
31	土	ペース走 14km (4'50"/km)	設定はレースの目標ペース。1km毎にラップタイムを視て実際のタイムと自分の感覚との誤差を確認。