

日付	曜日	メニュー	練習のポイント
1	日		
2	月		
3	火		
4	水	ジョグ 20km (5'15"/km)	E ペースで起伏のあるコースを走る。終盤の 5km は 4'40" にペースを上げる。
5	木		
6	金	ペース走 12km (4'50"/km)	設定はレースの目標ペース。11km を一定のペースで刻み、残り 1km は 4'40" に上げる。
7	土		
8	日		
9	月	ペース走 13km (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。
10	火		
11	水	ペース走 20km (4'50"/km)	緩やかな坂道を使ったペース走。上り坂でもペースが極端に落ちないようにしっかり脚を動かす。
12	木		
13	金	ビルドアップ走 15km (5'10"→5'00"→4' 50"→4' 40"→4' 20"/km)	E ペースから 3km ごとにペースを上げる。ラストは全力疾走で追い込む。
14	土	ジョグ 10km (5'40"/km)	疲労抜きのアクティブレスト。
15	日	ペース走 30km (5'00"/km)	本命レースの「柏の葉トライアルマラソン」を想定した 30km 走。長い距離を一定のペースで走り切る。
16	月		
17	火	ペース走 12km (4'45"/km)	レースの目標ペースよりも 5 秒速い設定。大きなフォームで速い動きを意識して走る。
18	水	ジョグ 9km (5'20"/km)、ペース走 12km (4'45"/km)	2部練。午前中は軽めのジョグ。夜はペース走でレースの目標ペースよりも 5 秒速い設定。
19	木	ペース走 10km (4'50"/km)	設定はレースの目標ペース。9km を一定のペースで刻み、残り 1km は 4'15" に上げる。
20	金		
21	土	ペース走 20km (5'00"/km)	ペース感覚を掴むため、設定ペース 5'00" に対して ±5 秒の範囲内で走る。残り 1km は 4'30" に上げる。
22	日	ビルドアップ走 21km (5'20"→5'10"→5' 00"→4' 40"/km)	E ペースから徐々にペースアップ。終盤の 1/3 はレースペースよりも 10 秒速く走り、しっかり追い込む。
23	月	ビルドアップ走 11km (5'10"→4'50"→4' 30"→4' 20"/km)	前日の半分の距離でのビルドアップ走。距離が短いので前日より速い設定ペースで走る。
24	火		
25	水	ビルドアップ走 15km (5'20"→4'50"→4' 30"→4' 20"/km)	寒さが厳しかったので最初の 1km はウォーミングアップ。その後は普段よりも速い設定ペースで走る。
26	木	ジョグ 15km (5'10"/km)	疲労抜きのアクティブレスト。
27	金		
28	土	ペース走 33km (5'00"/km)	「柏の葉トライアルマラソン」の 3 週間前。レース前に行なう最後の 30km 走。残り 5km は 4'30" に上げる。
29	日	ビルドアップ走 12km (5'20"→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も速くして追い込む。
30	月	ペース走 10km (5'00"/km)	ペース感覚を掴むため、設定ペース 5'00" に対して ±5 秒の範囲内で走る。残り 1km は 4'30" に上げる。