No. 1ヶ月前

日付	曜日	メニュー	練習のポイント
1	火		
2	**水**	**スピード走 15km（4'30"/km）**	**レースの目標ペースよりも 20 秒速い設定。大きなフォームと素早い動きでスピード感を体に覚えさせる。**
3	**木**	**ビルドアップ走 12km（4'40"→4’ 20"→3’ 55"/km）**	**レース 30km 以降からのスパートを想定したビルドアップ走。残り 1km は全力疾走で 3'55" に上げる。**
4	金		
5	土		
6	**日**	**ビルドアップ走 21km（4'50"→4’ 40"→4’ 30"→4'20"/km）**	**「柏の葉トライアルマラソン」まで 2 週間を切り、ハーフを試走。目標ペースから徐々にペースアップ。**
7	**月**	**スピード走 10km（4'30"/km）**	**レースの目標ペースよりも 20 秒速い設定。大きなフォームと素早い動きでスピード感を体に覚えさせる。**
8	火		
9	**水**	**ペース走 15km（4'50"/km）**	**「柏の葉トライアルマラソン」の 10 日前。本番を想定して目標ペースで走る。残り 1km は 4'20" に上げる。**
10	木		
11	金	ビルドアップ走 10km（5'00"→4’ 50"→4'10"/km）	前半の 5km は E ペースで走り、後半からペースアップ。残り 1km は全力疾走で 4'10" に上げる。
12	土		
13	**日**	**スピード走 12km（4'30"/km）**	**「柏の葉トライアルマラソン」まで 1 週間を切り、最終テストのスピード走。スピード感を体に覚えさせる。**
14	月		
15	火	ジョグ 5km（4'50"/km）	緩走と急走を繰り返しながら適度に刺激を入れる。
16	水		
17	木	ジョグ 3km（5'25"/km）	軽めのジョグで体をほぐす。
18	金		
19	**土**	**レース当日「柏の葉トライアルマラソン」（3:23'49"）**	**ネガティブスプリットでサブ 3.5 達成（前半…1:43'42"、後半…1:40'07"）。自己ベストを 10 分更新。**