

日付	曜日	メニュー	練習のポイント
2018年9月		(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本をしっかりこなす
1	土	12.4kmjog 1時間31分(Ave7'19")	走り切る。厳しければ歩く。9月は距離に慣れていく事が目標
2	日	16.1kmjog 1時間44分(Ave6'28")	走り切る。厳しければ歩く。
3	月	12.4kmjog 1時間20分(Ave6'28")	走り切る。厳しければ歩く。
4	火		
5	水		
6	木	12.5kmjog 1時間21分(Ave6'29")	走り切る。厳しければ歩く。
7	金		
8	土	7.4kmjog 56分(Av7'32")	走り切る。厳しければ歩く。
9	日	12.4kmjog 1時間23分(Ave6'43")	走り切る。厳しければ歩く。
10	月		
11	火	12.4kmjog 1時間15分(Ave6'02")	走り切る。厳しければ歩く。
12	水		
13	木	12.6kmjog 1時間21分(Ave6'26")	走り切る。厳しければ歩く。
14	金		
15	土		
16	日		
17	月	22.3kmjog 2時間37分(Ave7'03")	走り切る。厳しければ歩く。
18	火		
19	水		
20	木		
21	金		
22	土		
23	日	26kmjog 3時03分(Ave7'00")	走り切る。厳しければ歩く。
24	月	22.3kmjog 2時間39分(Ave7'07")	走り切る。厳しければ歩く。
25	火		
26	水		
27	木		
28	金		
29	土		
30	日	22.3kmjog 2時間27分(Ave6'38")	走り切る。厳しければ歩く。

月間191.1km