

日付	曜日	メニュー	練習のポイント
2018年11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本をしっかりとこなす
1	木		11月は $\text{R6}$ を切るスピードで練習するスピード持久力を意識
2	金		
3	土		
4	日	5.1kmjog 27分(Ave5'12")	速い動きを意識 周回コース連続で5km
5	月		
6	火		
7	水	13.1kmjog 1時間19分(Ave6'05")	$\text{R6}$ 走 やや達成せず
8	木		
9	金		
10	土	23.5kmjog 2時間20分(Ave5'58")	$\text{R6}$ ロング 走
11	日	16.1kmjog 1時間34分(Ave5'53")	$\text{R6}$ 10マイル走
12	月		
13	火		
14	水		
15	木	13.1kmjog 1時間14分(Ave5'42")	$\text{サブ}4^{\circ}$ 走
16	金		
17	土	22.0kmjog 2時間05分(Ave5'39")	$\text{サブ}4^{\circ}$ 走 22km 走
18	日	24.1kmjog 2時間23分(Ave5'56")	$\text{サブ}4^{\circ}$ 走 2日連続で $\text{サブ}4^{\circ}$ 達成せず
19	月		
20	火		
21	水	13.0kmjog 1時間11分(Ave5'31")	$\text{サブ}4^{\circ}$ 走 距離の耐性の自信を付ける
22	木		
23	金	26.2kmjog 2時間27分(Ave5'36")	$\text{サブ}4^{\circ}$ 走 距離の耐性の自信を付ける
24	土		
25	日	13.1kmjog 1時間13分(Ave5'39")	$\text{サブ}4^{\circ}$ 走 距離の耐性の自信を付ける
26	月		
27	火	13.1kmjog 1時間16分(Ave5'46")	$\text{サブ}4^{\circ}$ 走 距離の耐性の自信を付ける
28	水	OFF	疲労を抜く
29	木	OFF	疲労を抜く
30	金	OFF	疲労を抜く
1	土	1km 刺激入れ 4'50"	ここまでの3ヶ月を振り返り、気持ちを高めながら走る
2	日	レース当日42.195km 3時間58分33秒 ネットタイム $\text{サブ}4^{\circ}$ 達成!	

レース前日以前月間182.4km