

日付	曜日	メニュー	練習のポイント
1	木	朝ラン5km-10km 状態に合わせて	
2	金	レスト	
3	土	駒沢公園2周x2セット レスト2分 5' 30/km +往復JOG(30-40分)	
4	日	パーソナルトレーニング	
5	月	レスト	
6	火	朝ラン5km-10km 状態に合わせて	
7	水	朝ラン5km-10km ウインドスプリント2-3本	
8	木	朝ラン5km-10km 状態に合わせて	
9	金	レスト	
10	土	駒沢公園2周x2セット レスト2分 5' 30/km +往復JOG(30-40分)	
11	日	レスト	
12	月	パーソナルトレーニング	
13	火	朝ラン5km-10km 状態に合わせて	
14	水	朝ラン5km-10km ウインドスプリント2-3本	
15	木	朝ラン5km-10km 状態に合わせて	
16	金	レスト	
17	土	駒沢公園2周x2セット レスト2分 5' 30/km +往復JOG(30-40分)	
18	日	マラソンチャレンジ20-25km 6' 00/km	
19	月	レスト	
20	火	パーソナルトレーニング	
21	水	朝ラン5km 状態に合わせて	
22	木	朝ラン5km ウインドスプリント2-3本	
23	金	朝ラン5km-10km 状態に合わせて	
24	土	30分JOG+1kmX3(5' 00/km レスト2分)+30分JOG	
25	日	BBQラン	
26	月	パーソナルトレーニング	
27	火	朝ラン5km 状態に合わせて	
28	水	朝ラン5km ウインドスプリント2-3本	
29	木	朝ラン5km-10km 状態に合わせて	
30	金	レスト	