

日付	曜日	メニュー	練習のポイント
1	土	レスト	
2	日	チャレンジナイト 5000m 24分台目標	
3	月	パーソナルトレーニング	
4	火	朝ラン5km 状態に合わせて	
5	水	朝ラン5km ウインドスプリント2-3本	
6	木	朝ラン5km-10km 状態に合わせて	
7	金	レスト	
8	土	20分JOG+ウインドスプリントX2 3セット	
9	日	マラソンチャレンジ25-30km 6'00/km	
10	月	40分疲労抜きJOG +治療	
11	火	レスト	
12	水	朝ラン5km ウインドスプリント2-3本	
13	木	朝ラン5km-10km 状態に合わせて	
14	金	レスト	
15	土	5kmX3 5'30-5'20km レスト3分	
16	日	75分—90分LSD	
17	月	パーソナルトレーニング	
18	火	朝ラン5km 状態に合わせて	
19	水	朝ラン5km ウインドスプリント2-3本	
20	木	朝ラン5km-10km 状態に合わせて	
21	金	レスト	
22	土	30km 6'00km +治療	
23	日	40分疲労抜きJOG	
24	月	パーソナルトレーニング	
25	火	朝ラン5km 状態に合わせて	
26	水	朝ラン5km ウインドスプリント2-3本	
27	木	朝ラン5km-10km 状態に合わせて	
28	金	レスト	
29	土	15kmビルドアップ 5'45/km-5'30/km	
30	日	75分LSD	
31	月	パーソナルトレーニング	