

日付	曜日	メニュー	練習のポイント
1	火	朝ラン5km 状態に合わせて	
2	水	朝ラン5km ウインドスプリント2-3本	
3	木	朝ラン5km-10km 状態に合わせて	
4	金	レスト	
5	土	90分LSD	
6	日	マラソンチャレンジ25km-30km 6'00/km 余裕をもった脚作りの仕上げです	
7	月	パーソナルトレーニング	
8	火	朝ラン5km 状態に合わせて	
9	水	朝ラン5km ウインドスプリント2-3本	
10	木	朝ラン5km-10km 状態に合わせて	
11	金	レスト	
12	土	30分JOG+ウインドスプリントX2 3セット	
13	日	20km走 5'30"/km 一定のペースを身に付けましょう	
14	月	パーソナルトレーニング	
15	火	朝ラン5km 状態に合わせて	
16	水	朝ラン5km ウインドスプリント2-3本	
17	木	朝ラン5km-10km 状態に合わせて	
18	金	レスト	
19	土	90分LSD	
20	日	10km5'30"-5'15"/km 突っ込み過ぎないように	
21	月	パーソナルトレーニング	
22	火	朝ラン5km 状態に合わせて	
23	水	朝ラン5km ウインドスプリント2-3本	
24	木	朝ラン5-10km 状態に合わせて	
25	金	レスト	
26	土	軽いJOG 30分程度	
27	日	勝田全国マラソン	