No. 2週間前

日付	曜日	メニュー	練習のポイント
1	月	プールトレーニング　1300mクロール（50mX26セット　レスト50秒）	膝の負担をかけないプールで心肺機能強化
2	火		
3	水	5キロJOG　5’30”/km	膝の調子をチェック　疲労を抜くことを意識
4	木	ヨガ	下半身、ハムストリングスを強化
5	金	ヨガ	全身のバランスを整える
6	土	6キロJOG　7'00”/km	疲労抜き JOG　軽く走って足を動かす
7	日	変化走2000m（10分40秒）+1000m（5分50秒）X1セット	膝の痛みが悪化しないように 1 セットだけ。心肺を上げる。
8	月	ヨガ	全身のバランスを整える
9	火		
10	水	5キロJOG　5’50”/km	気持ちよく軽めの JOG
11	木	2キロJOG+400mX5本	刺激入れ
12	金	ヨガ	胸椎へのアプローチを重視して、最大呼気位を上げる
13	土	ヨガ	最大限レースに集中できるようにメンタル強化　瞑想
14	日	名古屋ウィメンズマラソン	イーブンペースで目標の初フルサブ4達成　3 時間 54 分 27 秒