

日付	曜日	メニュー	練習のポイント
1	金		
2	土	ペース走 17km(4'50"/km) 100m流し5本	神戸マラソン 2週間前 みき RUN(森田コーチ主催の練習会) 疲労を考え 20km 全て走り切らず、流して刺激を入れる
3	日	友人とパンRUN10km(6'00")	ゆる RUN は 10km まで
4	月	友人とFUNRUN10km(5'50")ポートルース会場まで	ゆる RUN は 10km まで
5	火		
6	水	インターバル走 1km×9本(4'30"/km) レスト140m/90"	神戸マラソン 11 日前 レースペースより 10 秒速く 心配強化とスピードに対する苦手意識払拭
7	木		
8	金		
9	土	友人とパンRUN8km(6'20") 100m流し5本	ゆる RUN をした後には大きな動きで刺激を入れる
10	日	スピード走 8km(4'40"/km)	神戸マラソンに併せてレースペースで苦しくない程度に気持ちよく終える
11	月		
12	火	イベント街RUN5km(6'30")	疲労を抜く
13	水	20min走(4'50"/km) 200m流し3本	神戸マラソン 4 日前 頑張らず心地よいリズムで少し速めの JOG
14	木		
15	金	20min走(5'20"/km) 100m流し5本	神戸マラソン 2 日前 軽い JOG で身体をほぐす
16	土		
17	日	神戸マラソン(3:19:48 4'41"/km) PB7分更新	自身にとっては未体験のオーバーペースでの START も楽しいままほぼイーブンペースで走り切る 本レース中にフルマラソン / ハーフマラソン / 10km の自己ベストを出す
18	月		
19	火		完全休足
20	水		完全休足
21	木	帰宅RUN13km(4'43"/km)	心地よい感覚でリフレッシュ 最後の 1km のみ全力で走る
22	金		仕事が多忙により完全休足 (コーチより完全休足で問題ないと助言をもらう)
23	土		仕事が多忙により完全休足 (コーチより完全休足で問題ないと助言をもらう)
24	日		仕事が多忙により完全休足 (コーチより完全休足で問題ないと助言をもらう)
25	月		仕事が多忙により完全休足 (コーチより完全休足で問題ないと助言をもらう)
26	火		青島太平洋マラソン 2週間前 仕事が多忙により完全休足 (コーチより完全休足で問題ないと助言をもらう)
27	水	200m×17本	時間がない中でも刺激を入れるスピード練習 15 本の予定が数え間違っ 17 本
28	木	5kmビルドアップ走(5'00"→4'10"/km)	フラットコースでレースペースより少し速い finish になるように
29	金		
30	土	4km jog/ WS100×3 / 1000m×3(4'00"/km レスト100m90")	青島太平洋マラソン 10 日前 チャレンジ調整メニュー:これまで走ってこなかったペースで身体にスピード感覚を覚えさせる / 心配強化