

日付	曜日	メニュー	練習のポイント
1	日		
2	月		
3	火		
4	水	JOG8km(5'00"/km) 100m流し3本	青島太平洋マラソン 4 日前 頑張らず心地よいリズムで少し速めの JOG
5	木		
6	金	JOG5km(5'00"/km) 100m流し3本	青島太平洋マラソン 2 日前 軽い JOG で身体をほぐす
7	土		
8	日	青島太平洋マラソン(3:19:48 4'41"/km) PB同タイム	本命の別府大分毎日マラソンに向けて現状を把握し、今後のメニューを組むため 4'30" 以内のペースでどこまで行けるかチャレンジ (後半垂れるのは想定内) 23km 以降徐々にペースダウンし、5'10" 台まで落ちるもラスト粘って3週間前の神戸と同タイムで FINISH。
9	月		
10	火		
11	水	イベント街RUN5km(6'00")	スロー JOG で楽しみながら体をほぐす
12	木	休足(体調不良)	
13	金	休足(体調不良)	
14	土	休足(体調不良)	
15	日	休足(体調不良)	
16	月	休足(体調不良)	
17	火	休足(体調不良)	
18	水	休足(体調不良)	
19	木	休足(体調不良)	
20	金	休足(体調不良)	
21	土	休足(体調不良)	
22	日	休足(体調不良)	
23	月	JOG10km(5'45"/km)	体調不良が続いたため、軽く汗をかく程度に身体をほぐして終了
24	火	5kmビルドアップ走(5'00"→4'10"/km)→友人とJOG5km(5'15"/km)	自分の気持ちいいと感じる感覚でビルドアップ * 無理なペースには上げない
25	水		
26	木		
27	金	帰宅RUN13km(4'50"/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
28	土	友人とパンRUN12km(6'10")	スピードや距離を意識せず好きなように心地よく走る (1月の強化メニューに備えてリフレッシュ)
29	日	友人とパンRUN10km(5'40")	スピードや距離を意識せず好きなように心地よく走る (1月の強化メニューに備えてリフレッシュ)
30	月	JOG5km(5'45"/km)	スピードや距離を意識せず好きなように心地よく走る (1月の強化メニューに備えてリフレッシュ)
31	火	JOG8km(4'50"/km)	スピードや距離を意識せず好きなように心地よく走る (1月の強化メニューに備えてリフレッシュ)