日付	曜日	メニュー	練習のポイント
1	水		
2	木	**JOG13km(4'40"/km)　100m流し10本**	起伏のあるコースで適度に刺激を入れながら質の高い JOG/ 大きな動きで刺激を入れる
3	金	5kmビルドアップ走(5'00"→4'20"/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
4	土		
5	日	**ペース走 20km(4'30"/km)**	別府大分毎日マラソン 4 週間前　起伏のある皇居でレースペースでペース走 。登りでもペースが落ちないよう維持
6	月		
7	火		
8	水	友人の練習ペーサー　ペース走 10km(5'20"/km)	自身には心地よいアクティブレストとなるペースでのペーサー
9	木	**12kmビルドアップ走(5'20"→4'20"/km)　200m流し5本**	レース後半に耐えられるようビルドアップ走。ラスト 1km は全力疾走。追い込んだ後に流しで大きな動きで刺激を入れる
10	金		
11	土	**ペース走 20km(4'50"/km)**	別府大分毎日マラソン 3 週間前　みき RUN(森田コーチ主催の練習会)4'50" が JOG 感覚になっていた。
12	日	JOG5km(5'30"/km)	ゆっくりと身体をほぐす JOG
13	月	**12kmビルドアップ走(5'20"→4'00"/km)　200m流し5本**	レース後半に耐えられるようビルドアップ走。ラスト 1km は全力疾走。 追い込んだ後に流しで大きな動きで刺激を入れる
14	火		
15	水	**インターバル走 1km×10本(4'10"/km) レスト100m/60”**	赤羽ハーフ 3 日前 : ハーフの目標ペースより 10 秒速い設定。結果 4'05" 平均で後半ペース UP して終了。スピード強化（皇居ニ重橋）
16	木	友人とラーメンRUN7km(6'30")　100m流し5本	疲労を抜きつつ、ゆる RUN をした後には大きな動きで刺激を入れる
17	金	JOG5km(4'35"/km)　500m坂ダッシュ	赤羽ハーフ全日　レースより15秒程度遅いペースでサクッと刺激入れ
18	土	**赤羽ハーフマラソン(1:32:07　4'21"/km)PB8分更新**	別府大分毎日マラソン 2 週間前 設定ペースは 4'20"" で押し続ける。走った事のないペースで 6km ほどから呼吸が乱れながらも、後半耐え抜いて無事達成。ハーフ自己ベスト 8 分更新。別大に向けてヴェイパーフライを履いて走る
19	日		
20	月		
21	火	帰宅RUN13.5km(5'10"/km)	心地よい感覚でリフレッシュ。最後の 1km のみ全力疾走。
22	水		
23	木	**12kmビルドアップ走(5'20"→4'00"/km)　100m流し5本**	レース後半に耐えられるようビルドアップ走。ラスト 1km は全力疾走で 3'50" まであがる。追い込んだ後に流しで大きな動きで刺激を入れる
24	金		
25	土	友人とあんこRUN10km(5'40")　200m流し3本	ゆる RUN は 10km まで / 大きな動きで刺激を入れる
26	日	**スピード走8km(4'15"/km) 100m流し3本**	別府大分毎日マラソン 1 週間前　最終刺激レースペースより 15 秒速い設定。（苦しすぎて途中で止まって仕切り直す）スピードに慣れる
27	月	**JOG30min(5'00"/km)**	アクティブレストで身体をほぐす
28	火		
29	水	**JOG30min(4'50"/km)　100m流し5本**	別府大分毎日マラソン 4 日前 頑張らず心地よいリズムで少し速めの JOG/ 大きな動きで刺激を入れる
30	木	**JOG20min(5'00"/km)　100m流し5本**	別府大分毎日マラソン 3 日前 軽い JOG で身体をほぐす / 大きな動きで刺激を入れる
31	金		
1	土		
2	日	本命レース当日　別府大分毎日マラソン(3:09:58　4'30"/km) PB8'30"更新	ほぼイーブンペースで走り切り、当初の目標だった 3:15:00 切りを大きく超え、3時間 10 分切りを達成。1か月前の自己ベストを8分半更新