

日付	曜日	メニュー	練習のポイント
16	土		
17	日	10km ジョグ(4:24/km)	つなぎジョグ
18	月		
19	火	10km ジョグ(4:23/km)	つなぎジョグ
20	水	10km ジョグ(4:18/km)	ややビルドアップ気味にジョグ
21	木	10km ジョグ(4:16/km) 1000m 刺激入れ 3:02	フルマラソン前の刺激入れ。
22	金	10km ジョグ(4:20/km)	つなぎジョグ
23	土	第25回おがた五千石マラソン 2:50:22	フルマラソンのシーズンイン。獲得標高 535m のタフコースで脚力の強化と、距離耐性のための練習
24	日		
25	月	1000m ×5本 インターバル走 3:10 3:15 3:14 3:17 3:18 レスト80秒	疲労が残った中で、スピード耐性のための練習。最後たれる。
26	火		
27	水		
28	木	10km ジョグ(5:20/km)	つなぎジョグ
29	金	12km ビルドアップ (4:14/km)	4:30/km で入って、余裕をもって 3:50/km までペースを上げる。
30	土	7km ジョグ (4:38/km)	つなぎジョグ