

日付	曜日	メニュー	練習のポイント
1	日	10km ジョグ (4:25/km)	つなぎジョグ
2	月	20kmペース走 (3:31/km) アップ5km ダウンジョグ5km	トラックを利用し、レースペースで、3:35/km で一定のリズム。ラスト5km フォームを崩さずにペースアップ。
3	火	ハーフジョグ (4:32/km)	前日の疲れが残る中で、フォームを崩さず距離になれるためのハーフ。
4	水		
5	木	10km ジョグ (4:27/km)	つなぎジョグ
6	金	5km ジョグ (4:47/km)	時間がない中で、少しでも体を動かすためのジョグ。
7	土		
8	日	10km ジョグ (4:19/km)	つなぎジョグ
9	月		
10	火		
11	水	10km ビルドアップ走	最後を 3:30 で、余裕をもって終わらせるように。
12	木		
13	金		
14	土	10km ジョグ (4:23/km)	つなぎジョグ
15	日	10km ジョグ (4:22/km)	つなぎジョグ
16	月		
17	火	5kmアップ 30km走 (4:04/km) 5kmダウンジョグ	距離を踏むことが目的。呼吸が上がらないように。
18	水	10km ジョグ (4:34/km)	疲労抜きを意識して、リラックスジョグ。
19	木		
20	金	10km ジョグ (4:26/km)	つなぎジョグ
21	土		
22	日		
23	月		
24	火	30km ペース走 (3:50/km)	距離耐性のためにアップダウンが多い中で、一定のペース維持。呼吸とフォームが崩れないように。
25	水		
26	木		
27	金	朝10km ジョグ (4:36/km) 夜10km ジョグ (4:27/km)	つなぎジョグ
28	土	30kmビルドアップ走 10km 4:00/km 20km 3:45/km 25km 3:35/km 30kmフリー	チーム練習へ混ぜてもらおう。集団の中で25kmまで余裕をもって、ラスト上げられるように意識。特に、フォームを崩さず上げられるように意識。
29	日		疲労抜きを意識して、リラックスジョグ。
30	月	10km ジョグ (4:20/km)	つなぎジョグ
31	火	15km ペース走 (4:11/km)	息が上がらない程度のペース走