

日付	曜日	メニュー	練習のポイント
1	水	12km ジョグ (4:55/km)	つなぎジョグ
2	木	11km ペース走(4:07/km)	つなぎジョグ
3	金	15km ジョグ (4:30/km)	つなぎジョグ。
4	土	1000m×5本 3:15 レスト70秒 5kmアップ 15kmダウンジョグ	チーム練習に混ぜて練習。5本余裕を持って走ることを意識。特に、集団の中でリズムとフォームを崩さないことに注意。
5	日	5kmペース走 (3:30/km) 15kmジョグ(4:29/km)	3:30/km で、15km の予定が、5キロ手前でさしこみ。中止。ジョグに切り替え。
6	月		
7	火	10km ジョグ (4:36/km)	
8	水	10km ペース走 (3:55/km)	つなぎ練習・
9	木		
10	金		
11	土	10km ジョグ + 1km 刺激走。3:00	ハーフマラソン前の刺激入れ。
12	日		
13	月	伊万里ハーフマラソン2020 ハーフマラソン1:13:24 PB	ネガティブスプリットではあったが、後半粘ることができた。ただし、18キロ付近でさしこみがあり、距離への不安が残るレース。
14	火	21.1kmペース走 (3:56/km)	前日のハーフマラソンから、回復しない中で距離耐性をつけるための距離走。疲労がたまっている中で、余裕をもって走ることを意識。
15	水		
16	木		
17	金	10kmジョグ (4:20/km)	つなぎジョグ
18	土		
19	日		
20	月		
21	火	30k走 (3:37/km) 5kmダウンジョグ	30km を全力で走る。アップダウンが多い中で、最後まで走りきることを意識。
22	水		
23	木	15km ジョグ (4:23/km)	つなぎジョグ
24	金		
25	土		
26	日	20km ペース走(4:12/km)	20k をいかに楽に走るかを意識。
27	月		
28	火	30k走 (3:43/km) 5kmダウンジョグ	先週に続いての30km。フルマラソンの30km 想定。2週続けてすることで、距離耐性の強化。補給なし。
29	水		
30	木		
31	金	10km ペース走 (4:11/km)	余裕をもってつなぐ練習。