

日付	曜日	メニュー	練習のポイント
1	土	10km ジョグ(4:34/km)	つなぎの練習
2	日		
3	月	7kmアップ(4:20/km) 1000m×5本 3:10~3:15 レスト70秒 3kmダウンジョグ	スピード強化。一本目でペースを上げすぎ(3:00)だったため、残りを一定でフォームを崩さないことを意識。
4	火	5kmアップ(4:40/km) 15kmペース走(3:38/km) 10kmダウンジョグ(5:00/km)	当初ハーフを3:30/kmでの予定が、呼吸とフォームが乱れ15キロで終了。距離だけは、当初予定に合わせて計30km
5	水		
6	木		
7	金	10km ビルドアップ走 4:00/km→3:20/km 3キロメートルダウンジョグ	一定のリズムでペースを上げて、呼吸とフォームを特に意識。
8	土		
9	日	12km ペース走 4:04/km	つなぎ練習
10	月		
11	火	15km ペース走 3:33/km	レースペース想定。最後の追い込み練習。一定のリズムと、呼吸・フォームが乱れないように意識。
12	水		
13	木	10km ペース走 4:00/km	つなぎの練習
14	金	7kmペース走。 3:30/km 2kmダウンジョグ。	レース前最後の刺激入れ。レースペース想定。疲労感は7割程度に抑える。
15	土	20分ジョグ	レース前の休息。
16	日	レース当日 熊本城マラソン 2020 後半の失速を最低限に抑え、自己ベスト更新	天候は暴風雨、今までで一番悪い気象条件での自己ベスト更新。