

日付	曜日	メニュー	練習のポイント
1	火		
2	水	アップ+流し 2.19km キロ5:38、2km キロ3:46	5日の大阪ロードレース前の刺激走
3	木	8.62km キロ5:39 ジョグ	
4	金		
5	土	アップ+流し 1.24km キロ5:37、大阪ロードレース公認レース30km キロ4:18 2時間9分10秒	コロナ前の大阪国際基準 2時間 11分を達成
6	日		
7	月	5.36km キロ6:34	疲労抜きジョグ
8	火		
9	水	アップ+流し 3km キロ5:56、LT走 3.03km キロ4:07	
10	木	10km キロ6:04	疲労抜きジョグ
11	金		
12	土	7.5km キロ5:34	
13	日	アップ 0.6km キロ6:01、20kmペース走 キロ4:29	
14	月		
15	火	11kmキロ5:30	
16	水	6km キロ4:58	
17	木	10km キロ6:08	
18	金		
19	土	30kmペーサー キロ4:37	ランナー友達にキロ 4:40 以内で 30km ペーサーを頼まれたので走りました。
20	日		
21	月	5.86km キロ5:08	
22	火	5.49km キロ4:57	
23	水	朝 5km キロ4:47、夜 アップ+流し 2.8km キロ4:56 1000m×4 3:48 3:48 3:44 3:42	
24	木		
25	金	10.5km キロ5:29	
26	土	11.2km キロ5:54	
27	日	12km キロ4:14	
28	月	15.4km キロ6:03	
29	火	20.2km キロ5:42	
30	水	21.5km キロ5:29	
31	木	21.2km キロ4:55	