

日付	曜日	メニュー	練習のポイント
1	金	17km キロ5:45	
2	土		
3	日	6.5km キロ4:29	
4	月	90分ジョグ 15.6km キロ5:45	
5	火	12km キロ5:07	
6	水	アップ+流し 2.4km キロ5:23、400m×10 92 90 91 91 89 89 88 88 86 81	400×10 ペースを上げていく
7	木	60分ジョグ 10.5km キロ5:44	疲労を感じる。普段この距離とペースなら心拍数 130 くらいなのに心拍数 169 と高い。
8	金		明日はハーフマラソンなので休足
9	土	アップ 1.9km キロ5:57、ハーフマラソン キロ4:30	この日は強風。横腹に差込みが来て 6km~7km 歩く。3 位入賞。
10	日	10km キロ6:26	
11	月	12km キロ5:16	
12	火		
13	水	アップ+流し 2.43km キロ5:43、LT走 5km キロ4:03	
14	木		
15	金	60分ジョグ 11.3km キロ5:19	
16	土	30kmペーサー キロ4:29	ランナー友達のペーサー 30km をキロ 4:30 以内で
17	日	10km キロ6:28	
18	月	10.1km キロ5:33	
19	火	4.2km キロ4:15	
20	水	15km キロ5:16	
21	木	ペース走 10km キロ4:17	
22	金		
23	土		
24	日	3時間走 32.5km キロ5:32	
25	月	7km キロ6:07	
26	火	9km キロ5:18	
27	水	アップ+流し 1.6km キロ5:15、3.3km キロ4	
28	木	6km キロ4:49	
29	金		
30	土	35kmペーサー キロ4:38	ランナー友達のペーサー 35km をキロ 4:40 以内で
31	日		