

日付	曜日	メニュー	練習のポイント
1	月	7km キロ5:57	
2	火		
3	水		
4	木	朝 5km キロ4:48、夜 8.6km キロ4:45	
5	金	7.5km キロ6:05	この位の距離とペースだと心拍数 120 くらいなのに、この時の心拍数 160 この辺から貧血になってたのに後から気付きました。
6	土	5.3km キロ4:38 10km キロ4:23	走っていてもハアハア苦しく心拍数も 180
7	日		
8	月		
9	火	60分ジョグ 10.2km キロ5:51	心拍数 161 高い。1 月週末ごとにロングをしていたので貧血に。貧血になるなんて思わずに何の対策もしていなかったので反省。
10	水	朝 60分ジョグ 10.4km キロ5:47、夜 6km キロ6:33	
11	木	朝 10km キロ5:34、夜 7km キロ6:26	
12	金	10.5km キロ5:42	
13	土	ペース走 5km キロ4:18 ペース走 8km キロ4:16、ダウンジョグ 3km キロ6:23	キロ 4:15 で 20km は走っていたのに、続けて全く走れず分けて走る。。気持ちは焦っていました。
14	日	ハーフ走 キロ4:31 ダウンジョグ11km キロ6:23	
15	月	6km キロ6:18	
16	火	11km キロ5:46	
17	水		
18	木		
19	金	アップ 3.7km キロ6:23、1.64km キロ3:56 繋ぎジョグ 2km キロ5:21 1.64km キロ3:54	
20	土	9km キロ5:39	
21	日	アップ 1km キロ6:36、ペース走 16km キロ4:26	20km 予定が苦しくて走れず 16km に。。
22	月		
23	火	アップ 1km キロ5:46、5km+流し 6.27km キロ4:09、1000m キロ4	
24	水	10km キロ5:20	
25	木	10km キロ5:33	
26	金		
27	土	12km キロ6:32	
28	日	アップ 1.2km キロ5:46、15kmビルドアップ キロ4:24	