

日付	曜日	メニュー	練習のポイント
1	月		
2	火		
3	水	アップ 3km キロ5:17、LT走 4km キロ4:13、ダウンジョグ 1.3km キロ6:22	
4	木	10km キロ5:33	
5	金	7km キロ5:15	
6	土	10kmジョグ キロ5:29 流し 6本	
7	日	アップ 2.6km キロ5:40、10kmペース走 キロ4:13	1 週間のペース走で 4:15 以内で走れなかったら名古屋ウィメンズは厳しいと思っていたけど、なんとか走れたので、どこまで走れるか、どこまで調子が戻っているのか分からなかったけど挑戦することに (*^^*)
8	月		
9	火	ビルドアップ 7km キロ4:48	
10	水	アップ 1.2km キロ5:26、調整ラン 3km キロ4:04	
11	木		
12	金	15分ジョグ キロ6:07、1km キロ4:21	
13	土		
14	日	名古屋ウィメンズ 3時間14分12 キロ4:34	12月のロードレースで3時間1桁はいけると思っていたので厳しい結果となりましたが、全力で走れて、一応PB更新だったので不調の中頑張れた事は良かったと思います。この後、貧血対策に本格的に向き合い、今でも日々練習楽しくコツコツ努力して走っています (*^^*)