

日付	曜日	メニュー	練習のポイント
2月1日	月	低酸素training 60"sprint×10 r=60"	出力強化及びVO2MAX 向上
2月2日	火	7000m easy jog (5`00→4`30/km)	
2月3日	水	健ちゃん練 1000m×7(3`20/km) r=200m jog ※朝jog	ペースはそこまで速くしない代わりに、しっかり jog で繋ぐ。
2月4日	木	13000m easy jog(5`00→4`15/km)	
2月5日	金	Neo健ちゃん練 変化走 (2000m hard⇔1000m easy)×3 (3`25/km⇔3`55/km) ※朝jog	乳酸処理能力&AT/OBLA 向上
2月6日	土	10000m easy jog(5`00→4`30/km)	
2月7日	日	21000m easy jog (4`17/km)	
2月8日	月	加圧training+低酸素running 60"sprint×4 +30min jog	出力強化&脂質酸化能力向上 解糖系トレーニング
2月9日	火	7000m easy jog (5`00→4`30/km)	
2月10日	水	健ちゃん練 3000m(3`25/km)+1000m(3`10/km)※朝jog	
2月11日	木	rest	高熱で寝込む。。
2月12日	金	rest	高熱で寝込む。。
2月13日	土	21000m (3`45/km)	ハーフマラソン 全く走れず
2月14日	日	10000m easy jog(5`00→4`30/km)	
2月15日	月	加圧training+低酸素bike	疲労が強いので、bike で繋ぐ
2月16日	火	bike training	
2月17日	水	7000m easy jog (5`00→4`30/km)	
2月18日	木	健ちゃん練(600m+400m+300m+200m)×3set (3`10-3`00-2`50`-2`40/kmpace)r=90"-60"-30" sr=4`※朝jog	コンディショニングメニュー 調子悪くなるとカットダウンを入れて復調を狙う。
2月19日	金	低酸素running recovery jog	
2月20日	土	11000m easy jog(5`00→4`30/km)	
2月21日	日	30000m jog (4`10/km)	
2月22日	月	加圧training+低酸素running 60"sprint×4 +30min jog	出力強化&脂質酸化能力向上 解糖系トレーニング
2月23日	火	7000m easy jog (5`00→4`30/km)	
2月24日	水	健ちゃん練 変化走(1000m hard⇔1000m easy)×5 TTL10000m (3`30/km ⇔3`50/km)※朝jog	hard 区間と easy 区間の差をいつもより小さくして、20 秒差。
2月25日	木	rest	
2月26日	金	7000m easy jog (5`00→4`30/km)	
2月27日	土	10000m easy jog(5`00→4`30/km)	
2月28日	日	30000m jog (4`25/km)	