

日付	曜日	メニュー	練習のポイント
3月1日	月	低酸素running 45minB-UP	AET→AT→OBLA を刺激するように。
3月2日	火	7000m easy jog (5`00→4`15/km)	
3月3日	水	健ちゃん練 12000m tempo running (3`35/km)※朝jog	AT/OBLA 値向上及び走力確認
3月4日	木	13000m easy jog(5`00→4`00/km)	
3月5日	金	Neo健ちゃん練 150m坂道ダッシュ5本+6000mペース走(4`00/km) ※カーボン無し※朝jog	出力強化&脂質酸化能力向上 解糖系トレーニング
3月6日	土	13000m easy jog(5`00→4`00/km)	
3月7日	日	36km走 (4`06/km) ※カーボン無し	
3月8日	月	加圧training+低酸素running easy jog	
3月9日	火	7000m easy jog (5`00→4`15/km)	
3月10日	水	健ちゃん練 変化走 (2000m hard⇄1000m easy)×3 (3`30/km⇄4`00/km)※朝jog	AT/OBLA/ 乳酸除去能力向上
3月11日	木	7000m easy jog (5`00→4`15/km)	
3月12日	金	Neo健ちゃん練 150m坂道ダッシュ5本+7000mペース走(3`53/km) ※カーボン無し※朝jog	出力強化・脂質酸化能力向上
3月13日	土	rest	
3月14日	日	25km走 (4`00/km)	レース2週間前 余裕度確認
3月15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
3月16日	火	7000m easy jog (5`00→4`15/km)	
3月17日	水	健ちゃん練 12000m tempo running (3`35/km)※朝jog	AT/OBLA 値向上 走力確認
3月18日	木	swim training	
3月19日	金	Neo健ちゃん練 1000m×5 (3`20/km) r=200mJOG繋ぎ ※朝jog	気持ち良いペースで。
3月20日	土	低酸素bike 60min	
3月21日	日	10000m easy jog(5`00→4`30/km)	
3月22日	月	低酸素running 60"sprint ×30min jog	徐々にマイレージを落としていく。
3月23日	火	7000m easy jog (5`00→4`15/km)	
3月24日	水	健ちゃん練 6000mB-UP+1000m(3`09/km)※朝jog	4日前刺激
3月25日	木	rest	
3月26日	金	5000m jog +2000m刺激(3`30/km)	刺激区間は時計を見ずに感覚で。
3月27日	土	5000m jog +1000m刺激(3`25/km)	刺激区間は時計を見ずに感覚で。
3月28日	日	レース当日	
3月29日	月		
3月30日	火		
3月31日	水		