

日付	曜日	メニュー	練習のポイント
1	月		
2	火	ペースメーカー 4000×3 B-up(5'10-5'00-4'50) おかわり練3000×1(4'15)	ペースメーカーのため、余裕を持ってはしり、プラスの練習ではレースペースで集中して刺激をいれた。
3	水		
4	木	ペースメーカー 200×50(52)	ペースは遅いが少しスピードが出て、距離を踏んだための脚作りなった
5	金	8kmjog(4'50)	疲労抜きジョグで何も考えず気ままに走る、走る楽しさ忘れないために。
6	土	ペース走9km(4'30)+200×2(37+34)+1000(4'00)	練習が続いていたので、リラックスしながらもだらけすぎず、ペース走を行った。
7	日	10kmjog(7'00)	友達とゆっくり話しながら皇居ラン
8	月		
9	火		
10	水	岡山マラソン 3'05'40 この時のベスト	大阪国際女子マラソンに出る為の大切なレース。サブ3ペースで突っ込み見事に中間から垂れてこのタイム。目標は10分ギリだったので目標は達成。
11	木		
12	金		
13	土		
14	日		
15	月	ペース走9km(4'30)+200×2(37+34)+1000(4'00)	調子が良くなかったため、少しペースを落として、距離だけはこなすように気を負わず走った。
16	火	ペースメーカー 3000×1(4'30)+400×6(86)	ペースメーカーなので8割程の力を使って引っ張り、400ではフォームを意識して走った。
17	水	駅伝大会 5km(4'00)	チームで優勝を目指したため、20分切りを目指し走る。目標達成。
18	木		
19	金	ペース走9km(4'15)+200×6(39)	ペース走をし、ショートインターバル。疲れていても脚を動かす事を意識。
20	土		
21	日		
22	月	ペース走10km(4'15)	レースのペースがどのようなペースか知る為のペース走。一定のペースで走る事を意識。
23	火	10kmjog(5'00)	体重をキープするための、ゆっくりめの疲労抜きジョグ。
24	水		
25	木	ペース走11km (4'25) 皇居	皇居でのペース走の為アップダウンがあるため少し遅い設定でのペース走
26	金		
27	土	10kmjog(4'50)	河川敷を気持ち良く走り、脚と心のリフレッシュ
28	日		
29	月		
30	火	12km(4'30)	フルマラソン前日だが、ファンランの為、思うがままに走る日。
31	水		