

日付	曜日	メニュー	練習のポイント
1	木	湘南国際マラソン 42.195km 4'00'40(5'42)	友人と出場したため、ペースメーカーをし脚作りのためのファンラン。
2	金		
3	土	ペース走9km(4'35)+200×4(37)	マラソン明けのため、ペースは上げすぎず、調子が戻るようにペースを刻み、ショートインターバルでペースを上げて追い込む。
4	日		
5	月		
6	火		
7	水	7kmjog(4'50)	河川敷の平坦な風の強いコースをジョグ、ラスト1キロだけ3.50まで上げる。
8	木	11kmjog(4'30) 5kmFUNRUN	
9	金		
10	土		
11	日	ペース走9km(4'20)+200×5(39)+1000(4'00)	レースペースで走るが、皇居の坂でペースが落ちたため、ショートインターバルと1000TTで切り替える。
12	月	ペース走9km(4'15)+200×6(40)+1000(4'15)	レースペースで走り、余裕があったが無理して上げすぎず設定を守る日。
13	火		
14	水	ペースメーカー 変化走 1000×5(4'30)+800×3(4'10ペース)+400×2(96)	ペースメーカー だかレースペースに近いので、フォームを意識して楽に引っ張れるイメージで。
15	木	jog.13km(5'00)	疲労抜きのアクティブレスト。
16	金		
17	土		
18	日	スローjog(6'40)	職場の方々との交流 jog 会話を交えながら楽しく走るのみ。
19	月	ペース走9km(4'10)+200×6(39)+1000(4'05)	いつもより速いペースで、走ったが余裕がら残っていた為、インターバルと1000TTはペースを上げた。
20	火		
21	水		
22	木	12kmjog(5'00)	平均ペースはゆっくりだが、6km目、12km目にペースを上げて走り刺激を入れ、ダラダラジョグにならないようにする。
23	金		
24	土	ペース走9km(4'30)+200×6(38)+1000(4'15)	ペースを落とし、ショートインターバルでタイムを上げラストスパートのイメージをつける。
25	日		
26	月	ペース走9km(4'17)+200×6(39)+1000(3'57)	レースペースを刻めなかったため、ショートインターバルで刺激を入れ、ラスト1キロでペース上げる。
27	火		
28	水	ペースメーカー 1000×10(4'10)+400(72)	レースペースより5秒速いが、ペースメーカーのためしっかりペースを刻む練習。400mは全力で走り刺激入れ。
29	木		
30	金	18kmロングjog(5'00)	LSDのため、スピードを上げず、脚作りと体にほぐし。
31	土	ペース走7km(4'20)	時間がなかったため、さっくりとレースペースより少し下げたペース走