

日付	曜日	メニュー	練習のポイント
1	日	3km(4'25)+3km(4'50)	何も考えず、気楽に走りたい距離を走りたいたいだけ走る。
2	月	ペース走-10km(4'20)	レースペースより少し遅いが、スピードの感覚を掴むためのペース走
3	火	ペース走-10km(4'55)	疲労抜きのアクティブレスト
4	水	ペースメーカー 4000+3000+2000+1000(4'40+4'20+4'10+3'50)+6kmjog(5'40)	8割程のカでペースメーカー。余裕を持ってペースを刻めるように走る。ダウンジョグで疲労を残さないように。
5	木		
6	金		
7	土	ペース走-9km(4'12)+200×6(39)	レースペースよりも速いペースで、ペース走を行いペースを刻める自信をつけていった。足の回転が遅くならないように、ショートインターバルも行う。
8	日		
9	月	9km(4'02)+200×6(39)	調子が良かったので、あげられるところまでスピードを上げたペース。
10	火		
11	水	8kmjog(5'00)	軽いジョグで体と脚をほぐし、レースに備えた。
12	木	ハイテクハーフマラソン 21.0975km(4'00) 1'24'11 ハーフマラソンベストタイム	レースペースより速いペースで走り、スピード持久力をイメージして走る。
13	金	ペースメーカー {800(3'15)+400(93)}×9	スピード練だがペースメーカーだったため、余裕をもったスピード練で心拍強化。
14	土		
15	日	9km(4'02)+200×5(39)+1.5km(4'20)	1週間前なのでレースペースより速いペースで走り、余裕を持って走れる自信をつける。ショートインターバルで刺激を入れ足の回転も衰えないようにする。
16	月	9km(4'10)+200×2(40)+1.5km(4'22)	より楽に走れるようにフォームを意識したペース走を行った。
17	火	インターバル練 400×11(90)+1000(3'41)	レースペースよりも 35 秒速い設定で、次の日のペース走で楽に走れるように体を慣らした。
18	水	15kmペース走(4'15)	レースペースで走り、体にそのペースを染みつける。雪が降っていて身体が最後まであったまらなかった。
19	木		
20	金	9km(4'08)+200×4(39)+1.5km(4'01)	少し速めのペース走で走れる力がついたため、心に余裕をもったペース。最後は 4 分までペースをあげる。
21	土	9km(4'20)+200×4(40)+1.5km(4'10)	前日の疲労を考慮し、少しペースを落としてペース走を行う。刺激はしっかり入れて足の回転を落とさない。
22	日	9km(4'10)+200×2(40)+1.5km(4'15)	最後のペース走。
23	月		
24	火	4km(4'03)+200×2(38)+1.5km(4'07)	レースペースより早いペースで刺激をいれて、最後の調整,1.5km はレースペースで。
25	水		
26	木	レース当日。大阪国際女子マラソン	前半飛ばし、ハーフのベストと1分変わらないくらいで、通過し、ラスト5キロ程で落ちたが落ちてても貯金があったためサブ3達成。ベストを9分ほど更新。
27	金		
28	土		
29	日		