

日付	曜日	メニュー	練習のポイント
1	火	朝ラン10.07km 56'15" 5'35/km 夜ラン3km-2km-1kmスピ練	
2	水	朝ラン5.01km 28'57" 5'46/km 夜ラン10kmjog 6'41/km	
3	木	朝ラン10.01km 56'02" 5'36/km	
4	金	朝ラン5.01km 31'26" 6'16/km	
5	土	朝ラン10.39km 60'45" 5'51/km	
6	日	ペース走 21.78km 2:00:47 5'33/km	
7	月	朝ラン5.09km 31'32" 6'11/km	
8	火	朝ラン5.01km 29'28"	
9	水	朝ラン7km+1km(4'02/km)	
10	木	朝ラン7.26km 48'17" 6'39/km	
11	金	朝ラン5km 33'18" 6'39/km	
12	土	ペース走 21.02km 2:19:47 6'39/km	
13	日	ジョグ 8.25km 47'08" 5'48/km	
14	月	朝ラン10.01km 60'37" 5'58/km	
15	火	朝ラン10.06km 55'42" 5'32/km	
16	水	朝ラン10km 夜ラン3km(スピ練)	
17	木	朝ラン5km 33'31" 6'38/km	
18	金	トレイルランニング8km スピード練習10km 47'42" 4'46/km	久しぶりのスピード練習 調子が良い。
19	土		
20	日	朝ラン4.76km 32'29" 6'49/km	
21	月	ペース走 11.65km 1:13:20 6'10/km	
22	火	5kmTT 23'56" 4'46/km	
23	水	朝ラン5.09km 5'55/km	
24	木	朝ラン5.80km 6'02/km	全力でのハーフ PB 更新でした。
25	金	20kmTT 1:39:01 4'58/km	
26	土	朝ラン6.03km 33'22" 5'18/km	
27	日		
28	月	朝ラン10.08km 57'41" 5'43/km	
29	火		
30	水	朝ラン10.09km 55'09" 5'28/km	
31	木	朝ラン9.26km 51'13" 5'32/km	