

日付	曜日	メニュー	練習のポイント
1	金	朝ラン7.17km 42' 02" 5'52"/km	
2	土	ペース走 20km 1:51:11 5'33"/km	
3	日	ジョグ 16km 1:32:42 5'44"/km	
4	月	ペース走 20km 1:52:34 5'38"/km	
5	火	朝ラン5.34km 35' 18" 6'36"/km	
6	水	朝ラン5.85km 40' 25" 6'55"/km	
7	木	朝ラン7.18km 41' 25" 5'46"/km	
8	金	朝ラン5.01km 29' 05" 5'48"/km	
9	土		
10	日	フル試走 3:52:37 5'29"/km	湘南国際マラソン 3週間前 フル試走
11	月		
12	火	朝ラン10km 57' 50" 5'44"/km	
13	水	朝ラン5km 33' 22" 5'23"/km 夜ラン1.5kmjog+ペース走13km(4'58"/km)+1.5kmjog	
14	木		
15	金	朝ラン5.14km 32' 57" 6'24"/km 夜ラン5.85km 44' 39" 7'38"/km	
16	土		
17	日	ペース走 30km 2:39:52 5'20"/km	湘南国際マラソン 2週間前 焦って 30 キロ走
18	月	朝ラン5.03km 34' 27" 6'51"/km	
19	火	朝ラン5km 32' 10" 6'26"/km	
20	水	朝ラン10.03km 52' 23" 5'43"/km 夜ラン8.30km 53' 54" 6'30"/km	
21	木	朝ラン5km 35' 04" 7'01"/km	足の調子が悪くてゆっくり
22	金	ポイント練習 1.5km+10.05km(4'48"/km)+1.5km	湘南国際マラソン 1週間前 10 kmは全力で
23	土		
24	日	トレイルランニング18km	錦江町伝承トレイル
25	月	朝ラン5.01km 34' 05" 6'48"/km	
26	火		
27	水		
28	木	朝ラン5.02km 28' 27" 5'40"/km	2日ぶりのラン
29	金		
30	土	朝ラン5.05km 31' 07" 6'09"/km	