

| 日付 | 曜日 | メニュー | 練習のポイント |
|----|----|---|-----------------------|
| 1 | 日 | 湘南国際マラソン 3:39:04 | PB 更新 |
| 2 | 月 | | |
| 3 | 火 | 6.24km43:17 6:56/km | 疲労抜きラン |
| 4 | 水 | 朝ラン2km13:45 6:52/km 昼5km 29:48 5:50/km | 足に疲労感あるため軽いジョグ |
| 5 | 木 | 朝ラン5km 33:07 6:37/km 夜5km 22:48 5:00/km | 夜はスピード練習のつもりがあげられなかった |
| 6 | 金 | | |
| 7 | 土 | | |
| 8 | 日 | 埼玉国際マラソン 3:36:29 | PB 更新 |
| 9 | 月 | | |
| 10 | 火 | | |
| 11 | 水 | | |
| 12 | 木 | | |
| 13 | 金 | | |
| 14 | 土 | | |
| 15 | 日 | | |
| 16 | 月 | | |
| 17 | 火 | | |
| 18 | 水 | | |
| 19 | 木 | | |
| 20 | 金 | | |
| 21 | 土 | | |
| 22 | 日 | | |
| 23 | 月 | | |
| 24 | 火 | | |
| 25 | 水 | | |
| 26 | 木 | | |
| 27 | 金 | | |
| 28 | 土 | | |
| 29 | 日 | | |
| 30 | 月 | | |
| 31 | 火 | | |