

日付	曜日	メニュー	練習のポイント
1	月	free	リカバリーに充てる。走る場合は軽めに。
2	火	70'jog(p:free)	ペースは気にし過ぎず感覚を大切にす。
3	水	free	リカバリーに充てる。走る場合は軽めに。
4	木	70'jog+100m~150m×4 (p:free/maxの70-80%)	jog 後にダイナミックな動きを意識してスプリントする。
5	金	free	リカバリーに充てる。走る場合は軽めに。
6	土	free	リカバリーに充てる。走る場合は軽めに。
7	日	20km(p:5'10)	頭と身体を長時間走ること慣れさせる。
8	月	free	リカバリーに充てる。走る場合は軽めに。
9	火	70'jog(p:free)	ペースは気にし過ぎず感覚を大切にす。
10	水	free	リカバリーに充てる。走る場合は軽めに。
11	木	70'jog+100m~150m×4 (p:free/maxの70-80%)	jog 後にダイナミックな動きを意識してスプリントする。
12	金	free	リカバリーに充てる。走る場合は軽めに。
13	土	free	リカバリーに充てる。走る場合は軽めに。
14	日	1km*10(p:4'30,r2~3')	最低でも8本走することを優先し序盤は余裕を持って走る。きつい場合はリカバリーを長くとる。
15	月	free	リカバリーに充てる。走る場合は軽めに。
16	火	70'jog(p:free)	ペースは気にし過ぎず感覚を大切にす。
17	水	free	リカバリーに充てる。走る場合は軽めに。
18	木	70'jog+100m~150m×4 (p:free/maxの70-80%)	jog 後にダイナミックな動きを意識してスプリントする。
19	金	free	リカバリーに充てる。走る場合は軽めに。
20	土	free	リカバリーに充てる。走る場合は軽めに。
21	日	20km(p:5'00)	余裕があっても15kmまではペースを維持。15km以降余裕があればペースを上げる。
22	月	free	リカバリーに充てる。走る場合は軽めに。
23	火	80'jog(p:free)	ペースは気にし過ぎず感覚を大切にす。
24	水	free	リカバリーに充てる。走る場合は軽めに。
25	木	70'jog+100m~150m×4 (p:free/maxの70-80%)	jog 後にダイナミックな動きを意識してスプリントする。
26	金	free	リカバリーに充てる。走る場合は軽めに。
27	土	free	リカバリーに充てる。走る場合は軽めに。
28	日	3km*3(p:4'40,r3~4')	ペースを守り余裕があれば3本目に出し切る。
29	月	free	リカバリーに充てる。走る場合は軽めに。
30	火	80'jog(p:free)	ペースは気にし過ぎず感覚を大切にす。
31	水	free	リカバリーに充てる。走る場合は軽めに。