

日付	曜日	メニュー	練習のポイント
1	木	free	リカバリーに充てる。走る場合は軽めに。
2	金	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。
3	土	free	リカバリーに充てる。走る場合は軽めに。
4	日	25km(p:5'00)	余裕があっても 22km まではペースを維持。22km 以降余裕があればペースを上げる。
5	月	free	リカバリーに充てる。走る場合は軽めに。
6	火	80'~90'jog(p:free)	ペースは気にし過ぎず感覚を大切にす。
7	水	free	リカバリーに充てる。走る場合は軽めに。
8	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。
9	金	free	リカバリーに充てる。走る場合は軽めに。
10	土	free	リカバリーに充てる。走る場合は軽めに。
11	日	1km*10(p:4'20,r2~3')	最低でも 8 本走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する。
12	月	free	リカバリーに充てる。走る場合は軽めに。
13	火	80'~90'jog(p:free)	ペースは気にし過ぎず感覚を大切にす。
14	水	free	リカバリーに充てる。走る場合は軽めに。
15	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。
16	金	free	リカバリーに充てる。走る場合は軽めに。
17	土	free	リカバリーに充てる。走る場合は軽めに。
18	日	10km(p:4'50~4'40)	7~9km でペースを落とさないように走る。一番キツいところで気持ちを切らさない。
19	月	free	リカバリーに充てる。走る場合は軽めに。
20	火	80'~90'jog(p:free)	ペースは気にし過ぎず感覚を大切にす。
21	水	free	リカバリーに充てる。走る場合は軽めに。
22	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。
23	金	free	リカバリーに充てる。走る場合は軽めに。
24	土	free	リカバリーに充てる。走る場合は軽めに。
25	日	30km(p:5'00)	余裕があっても 27km まではペースを維持。27km 以降余裕があればペースを上げる。
26	月	free	リカバリーに充てる。走る場合は軽めに。
27	火	80'~90'jog(p:free)	ペースは気にし過ぎず感覚を大切にす。
28	水	free	リカバリーに充てる。走る場合は軽めに。
29	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。
30	金	free	リカバリーに充てる。走る場合は軽めに。
31	土	free	リカバリーに充てる。走る場合は軽めに。