

日付	曜日	メニュー	練習のポイント
1	日	2km*5(4'30~4'20,r3~4')	ペースを守り余裕があれば5本目に出し切る。
2	月	free	リカバリーに充てる。走る場合は軽めに。
3	火	70'jog(p:free)	ペースは気にし過ぎず感覚を大切にす。
4	水	free	リカバリーに充てる。走る場合は軽めに。
5	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。
6	金	free	リカバリーに充てる。走る場合は軽めに。
7	土	free	リカバリーに充てる。走る場合は軽めに。
8	日	30k(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。
9	月	free	リカバリーに充てる。走る場合は軽めに。
10	火	70'jog(p:free)	ペースは気にし過ぎず感覚を大切にす。
11	水	free	リカバリーに充てる。走る場合は軽めに。
12	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。
13	金	free	リカバリーに充てる。走る場合は軽めに。
14	土	free	リカバリーに充てる。走る場合は軽めに。
15	日	15kmペース走(p:4'50)	レースをイメージして走る。終盤にかけて気持ち良く上げていく。
16	月	free	リカバリーに充てる。走る場合は軽めに。
17	火	60'jog(p:free)	ペースは気にし過ぎず感覚を大切にす。
18	水	free	リカバリーに充てる。走る場合は軽めに。
19	木	60'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。
20	金	free	リカバリーに充てる。走る場合は軽めに。
21	土	5kmペース走(p:4'40~4'30)	ラストは出し切る。
22	日	free	リカバリーに充てる。走る場合は軽めに。
23	月	free	リカバリーに充てる。走る場合は軽めに。
24	火	50'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。
25	水	free	リカバリーに充てる。走る場合は軽めに。
26	木	1~2km(p:4'20~4'00)	心拍数をしっかり上げて心肺機能に刺激を入れる(心拍数MAX80~90%)
27	金	free	リカバリーに充てる。走る場合は軽めに。
28	土	20'jog+100m~150m×4(p:free/maxの70-80%)	軽く汗を流す程度にリラックスして走る。
29	日	レース当日	