

日付	曜日	メニュー	練習のポイント
1	火	ジョグ 10km (4'34/km)	ビルドアップを意識し、4'45 → 4'15/km くらいに気持ちよく上げるイメージ
2	水		
3	木	ジョグ 10km (4'43/km)	イーブンペースで走るイメージ
4	金		
5	土	インターバル走 1km×5本(4'00/km) レスト90s	無理せず、フォームを意識して走る
6	日	LSD 120分 22.2km (5'24/km)	友人とLSD 会話しながら、リフレッシュ
7	月		
8	火	ペースランニング 10km (4'30/km)	± 5s できれいに刻む
9	水	ジョグ 10km (4'56/km)	心拍を上げないように走る
10	木	インターバル走 400m×10本(90s) レスト75s + 2km (4' 10/km)	3'45/km を体に覚えさせる。心拍上げたまま耐える感じで2km。
11	金		
12	土	インターバル走 1km×5本(3'55/km) レスト90s	先日の 400m インターバルの脚の動きを思い出しながら、ペースアップ
13	日	LSD 135分 27.01km (4'59/km)	友人とLSD 会話しながら、リフレッシュ
14	月		
15	火	ジョグ 10km (4'48/km) + 流し×5	LSD の脚の疲れのリカバリー、最後流して血行促進
16	水	LT走 5km (4'05/km) + ジョグ 2km	閾値での疾走時間が、20 分を超えるように意識。
17	木	ジョグ 10km (4'50km)	リカバリーのジョグ
18	金		
19	土	インターバル走 1km×5本(3'50/km) レスト90s	涼しくなってきたため、設定ペースアップ。
20	日	30km走(4 '45/km) time 2:22' 41	脚作り。しっかり走れるペースで。
21	月		
22	火	ジョグ 10km (4'39/km)	ビルドアップを意識し、4'50 → 4'10/km くらいに気持ちよく上げるイメージ
23	水	LT走 5km (4'05/km) + ジョグ 2km	きれいに 4' 05/km で刻む。
24	木	ジョグ 10km (4'50km)	リカバリーのジョグ
25	金		
26	土	インターバル走 400m×10本(88s) レスト75s	リレーマラソンに向けて、3' 40/km ペースを体に覚えさせる。
27	日	ロング走 21.12km (4' 27/km)	インターバルの疲労を残しつつ、4' 30/km を常に切るよう、耐えて走る練習。
28	月		
29	火	ジョグ 10km (4'32/km)	ビルドアップを意識し、4'45 → 4'20/km くらいに気持ちよく上げるイメージ
30	水	LT走 5km (3'58/km)	LT 走のつもりだったが、5km 20 分切りに変更 19 '52