

日付	曜日	メニュー	練習のポイント
1	木	ジョグ 10km (4'27/km)	4' 30/km でリラックスして走る練習
2	金		
3	土	インターバル走 1km×5本(3'45/km) レスト90s	設定ペースアップ。設定オーバーしてしまった。
4	日	30km走(4'36/km) time 2:18' 21	脚作り。前回の 30km 走よりも、速いペースを意識。
5	月		
6	火	ジョグ 10km (4'51/km)	リカバリーのジョグ
7	水	インターバル走 400m×10本(86s) レスト75s	3' 35/km ペースに慣れる。Ave 3' 30/km でクリア。
8	木	ジョグ 10km (4'47/km)	リカバリーのジョグ
9	金		
10	土	LT走 10km (4'06/km)	閾値で 10km 耐える練習。ほぼ TT。。。。
11	日	LSD 3時間28分 34.01km (6'08/km)	友人と LSD 会話しながら、リフレッシュ。フルの時間以上に体を動かす。
12	月		
13	火	ジョグ 10km (4'45/km)	リカバリーのジョグ
14	水	LT走 10km (4'06/km)	閾値で 10km 耐える練習。time 41' 01
15	木	ジョグ 10km (4'46/km)	リカバリーのジョグ
16	金		
17	土	インターバル走 2,000m×3 (3'55/km) レスト120s	レストはしっかり休んで、1本ずつ集中して走る。Avg 3' 53 でクリア
18	日	ハーフマラソン(PR 4' 15) → time 1:28:58 Avg 4' 13	4' 15/km ペースで刻む練習
19	月		
20	火	ジョグ 10km (4'49/km)	リカバリーのジョグ
21	水	インターバル走 3,000m-2,000m-1,000m (3'55-3,45-3' 35/km) レスト180s	スピードの切り替えを意識して、1本ごとに集中して走る
22	木	ジョグ 10km (4'47/km)	リカバリーのジョグ
23	金		
24	土	1km TT → 3' 25 + ジョグ8.5km	スピードの確認。翌日の駅伝大会の刺激。
25	日	駅伝大会(練習会)+ ジョグ11km	1.28km time 4'28 (3'30/km) 大雨、強風の中、よく走れた。
26	月		
27	火	10km ペースランニング time 41'38 (Avg 4'09/km)	4'10/km ±5s の一定ペースで走る。
28	水	ジョグ 7.27km (5'20/km)	翌日の 30km 走に向けての調整ラン
29	木	30km走 合同練習会(4'44/km) time 2:22' 01	サブ 3 組の練習会に参加。4'10 ~ 4'15/km で付いていくが 13km で撃沈。脚も攣り、課題多し。
30	金		
31	土	ジョグ 14km (4'52/km)	リカバリーのジョグ