

日付	曜日	メニュー	練習のポイント
1	日	10km ビルドアップ(4'30/km → 3'52)+ ジョグ 10km	合同練習会 サブ3の方々にしっかり着いていき、楽なフォームで走る
2	月		
3	火	インターバル走 1km×5本(3'45/km) レスト90s	疲労の残る中、しっかりねばる練習
4	水		
5	木	ジョグ 10km (5'05/km)	リカバリーのジョグ
6	金		
7	土	10km ビルドアップ(4'50 → 4'10/km)	フォームをなるべく変えずに、ペースを上げる。翌日のリレーマラソンの調整。
8	日	国営越後丘陵公園リレーマラソン 約2km × 3回	①1.96km 7'15 (3'42/km) ②1.98km 7'15 (3'39/km) ③1.96km 7'18 (3'43/km)
9	月		
10	火	10km ペースランニング time 43'47 (Avg 4'22/km)	4' 20/km で刻む練習。このあたりのペースを M ペースとして基準とすることに。
11	水	インターバル走 1km×5本(3'40/km) レスト90s	設定ペースをアップ。最大スピードを上げ、M ペースを楽に走りたい。
12	木	10km ビルドアップ(4'50 → 3'59/km)	インターバルとセット練習。疲労のある中、ねばる練習。
13	金		
14	土	インターバル走 400m×10本(84s) レスト200mジョグ	Ave 82s (3'25/km) でこなせた。少しでも最大スピードを上げたい。
15	日	30km走(4'44/km) time 2:22'06	フルマラソン 2週間前の刺激入れ。無理のないペースで動きの確認。
16	月		
17	火	ジョグ 10km (5'11/km)	リカバリーのジョグ。翌日の 5kmTT に向けて。
18	水	5km TT 19'26 (3'53/km) + ジョグ 7km	20 分切り必達。3'55 で入り、ラスト上げていく。うまく走れた。
19	木	ジョグ 10km (4'56/km)	リカバリーのジョグ。<フルマラソン1週間前>
20	金		
21	土	ジョグ 10km (4'52/km)	フォームを意識。
22	日	8km ペースランニング time 34'13 (Avg 4'16/km) + ジョグ 2km	レースペース (4' 20/km) で刻む練習。
23	月		
24	火	ジョグ 10km (4'50/km)	フォームを意識。
25	水	ジョグ 2km + 刺激入れ 2km (4' 15/km)	リラックスして明日を待つ。
26	木	「SAURUS マラソンチャレンジ」(3:13'21")	無理せず、4'25/km を切って刻み続けるプラン。初マラソン、どうだろうと PB !!
27	金		
28	土		
29	日		
30	月		