

日付	曜日	メニュー	練習のポイント
1	月	ジョグ 6km(5'30"/km) / 体幹トレーニング1分4種×2セット	年末年始の帰省中。雪道だったため、運動不足解消程度に。
2	火	ジョグ 10km(5'45"/km) / 体幹トレーニング1分4種×2セット	年末年始の帰省中。雪道だったため、運動不足解消程度に。
3	水	ジョグ 10km(5'45"/km) / 体幹トレーニング1分4種×2セット	年末年始の帰省中。雪道だったため、運動不足解消程度に。
4	木		
5	金		
6	土	胃腸炎のため入院	前日頃から異変を感じ、緊急入院。 消化器官の腫れが強く、1月下旬あたりまで走ると痛みが出る状態だと思うような練習が積めない。
7	日		
8	月		
9	火		
10	水		
11	木		
12	金		
13	土	体幹トレーニング1分6種×2セット	
14	日	↓	
15	月	↓	
16	火	↓	
17	水	↓	
18	木	ウォーク 3km程度 / 体幹トレーニング1分6種×2セット	
19	金	ウォーク 3km程度 / 体幹トレーニング1分6種×2セット	
20	土	ウォーク 3km程度 + ドリルなどで動きチェック / 体幹トレーニング1分6種×2セット	
21	日	ウォーク 2km程度 + ジョグ 1km程度(走れるか確認・ゆっくり) / 体幹トレーニング1分6種×2セット	
22	月	ウォーク 3km程度 ×2 / 体幹トレーニング1分6種×2セット	
23	火	ウォーク 3km程度 ×2 / 体幹トレーニング1分6種×2セット	
24	水	ウォーク 3km + ジョグ 5km程度(6'20"/km) / 体幹トレーニング1分6種×3セット	ようやく軽い痛みになってきたため、走り始める
25	木	ジョグ6km(6'00"/km) / 体幹トレーニング1分6種×2セット	↓
26	金	ジョグ6km(6'00"/km) / 体幹トレーニング1分6種×2セット	↓
27	土	ジョグ15km(5'20"/km) + 流し2-3本 ※5-12km付近でビルドアップ(MAX4'50を切るくらい) / 体幹	体調を見て、通常に近いメニューに切り替え。バネが残っていたため、比較的問題なくスピードが出た。
28	日	ジョグ12km(5'20"/km) + 流し2-3本 ※4-9km付近でビルドアップ(MAX4'37") / 体幹	
29	月	Rest	
30	火	ジョグ10km(5'20"/km) + 流し2-3本 / 体幹トレーニング1分6種×2セット	平日通常のランメニューに移行開始。
31	水		