

日付	曜日	メニュー	練習のポイント
1	木	体幹トレーニング1分6種×2セット	
2	金	Rest	
3	土	ジョグ6km(移動往復) + 2kmインターバル5本(P=5'00"~4'38"/km) 繋ぎ500m ジョグ+流し2-3本	5分切ペースで走りルづけられるか図るため、繋ぎ長めのインターバル形式でチャレンジ。
4	日	ジョグ12km(3~9kmで5'00"~4'40"/km切ビルドアップ)+流し2-3本 / 体幹トレーニング1分6種×2セット	ペース管理のしやすい周回コースを活用してビルドアップ
5	月	ジョグ6km(5'30"/km) / 体幹トレーニング1分6種×2セット	
6	火	ジョグ10km(5'10"/km) + 流し2-3本 / 体幹トレーニング1分6種×2セット	
7	水	ジョグ10km(5'10"/km) + 流し2-3本 / 体幹トレーニング1分6種×2セット	
8	木	ジョグ10km(5'10"/km) + 流し2-3本 / 体幹トレーニング1分6種×2セット	
9	金	Rest	
10	土	ジョグ20km(5'05"/km) + 流し2-3本 / 体幹トレーニング1分6種×2セット	マラソン前最長距離。できれば25-30kmまで走りたかったが、足の調整を見て断念。
11	日	ジョグ8km(移動往復)+ 400mインターバル ×5 繋ぎ200mジョグ = +流し5本 / 体幹	足の張りも気になったため、気分転換にトラック練習。
12	月	ジョグ10km(5'10"/km) + 流し2-3本 / 体幹トレーニング1分6種×2セット	
13	火	ジョグ16km(3~9kmで4'50"~4'35"ビルドアップ)+ 流し2-3本 / 体幹トレーニング1分6種×2セット	
14	水	体幹トレーニング1分6種×2セット	
15	木	ジョグ12km(5'10"/km) + 流し2-3本 / 体幹トレーニング1分6種×2セット	
16	金		
17	土	Rest 兼 卒業旅行	
18	日	(体幹トレーニングのみ実施)	海外へ出るため、ここでは練習しない前提で事前に練習を詰め込む
19	月		
20	火	ジョグ 6km(5'30"/km)	
21	水	ジョグ 10km(5'30~5'10"/km) + 流し2-3本 / 体幹トレーニング1分6種×2セット	
22	木	Rest(体調不良)	
23	金		
24	土		
25	日	インフルエンザに罹患し休養	
26	月		
27	火		
28	水	ジョグ 10km(5'40~5'20"/km) / 体幹トレーニング1分6種×2セット	体慣らし目的。1月の休養時とは異なり、体の動きには問題がなかったため、大きなブランクはなし。