

日付	曜日	メニュー	練習のポイント
1	木		
2	金	Rest	
3	土	ジョグ6km(移動往復) + 2kmインターバル5本(P=4'50"~4'35"/km) 繋ぎ500m ジョグ+流し2-3本	
4	日	ジョグ12km(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	
5	月	体幹トレーニング1分6種×2セット	
6	火	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	
7	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	
8	木	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	
9	金	Rest	
10	土	ジョグ18km(3~15km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	長めの距離を踏む最後のチャンスで位置付け。前回の感触を頼りに無理はせず、20km 手前で終了。
11	日	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	2日連続のポイント練は行わず、通常メニューに切り替え
12	月	Rest	
13	火	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	
14	水	ジョグ 6km(5'30~5'10"/km) / 体幹トレーニング1分6種×2セット	
15	木	Rest	
16	金	Rest	
17	土	ジョグ3km + 流し2-3本	
18	日	板橋マラソン	
19	月		
20	火		
21	水		
22	木		
23	金		
24	土		
25	日		
26	月		
27	火		
28	水		
29	木		
30	金		
31	土		