

日付	曜日	メニュー	練習のポイント
1	金		
2	土	ペース走11km(5'39")	サブ4ペースはジョグでお友達作戦を開始
3	日	息子とジョグ4.8km	
4	月	ジョグ6.2km(5'50)	
5	火		
6	水	ジョグ10km(6'22)	
7	木	ペース走5.5km(5'38")	
8	金	ペース走8.5km(5'27")	
9	土		
10	日	ロング走16km(5'34)	Mペースで競技場でグルグル 16km メンタル強化
11	月	ジョグ5km(5'44")	
12	火	ジョグ13.3km(6'21")	
13	水		
14	木	ジョグ11.5km(5'53")	
15	金		
16	土	ジョグ10km(5'57")	
17	日	90分ジョグ(6'32")	
18	月	ジョグ5.9km(6'41")	RSLAB にて低酸素
19	火		
20	水	1200インターバル3本(4'45")r400ジョグ	一人で競技場にて練習
21	木	ジョグ10km(5'52")	
22	金	300インターバル×7本r100ジョグ	ポイント練習
23	土		
24	日		
25	月	1000インターバル×3本(4'50")	
26	火	ジョグ14.4km(6'15")	
27	水	ジョグ6.5km(6'03")	RSLAB にて低酸素
28	木		
29	金	ペース走10km(5'25")ダウンジョグ2km	
30	土	ジョグ4.7km(6'37")	
31	日	Mペースハーフ走(5'41")	Mペースでハーフを走れるか試走

※月間走行距離 215km・時間があればジョグで脚づくりをしました。