

日付	曜日	メニュー	練習のポイント
1	月		
2	火		
3	水	ウォーキング5km	足の裏が痛くて走れずウォーキング
4	木	ウォーキング6.8km	この日も痛くてウォーキングで辛かった
5	金		鍼治療
6	土	ジョグ4.8km(6'33")	ジョグ開始
7	日	ジョグ7.7km(6'08")	
8	月	ジョグ2km(6'07")	
9	火	ジョグ7.4km(6'10")	
10	水	3000+2000+1000(5'20"-5'10"-5'00")	ポイント練習・故障明けなので軽めの設定
11	木		
12	金	Mペース走11km(5'24")	
13	土		
14	日	120分ジョグ 18.8km(6'22")	
15	月	ジョグ6km(6'29")	RSLAB にて低酸素ラン
16	火		
17	水	故障明け1000m(4'18")+ジョグ	
18	木		
19	金	閾値走5km(5'09")	
20	土	ジョグ10km(6'08")	
21	日		
22	月	30km走(5'52")	レース 4 週間前の 30km 走 イーブンペースで確実にこなせるペースにしました
23	火		
24	水		
25	木	ジョグ6km(6'34")	RSLAB にて低酸素ラン
26	金	疲労抜きジョグ3km	
27	土	ハーフ走(5'30")	レース 3 週間前のハーフ走 M ペース
28	日		

※月間走行距離 173.8km