

日付	曜日	メニュー	練習のポイント
1	月		
2	火	ジョグ6.7km(5'43")	RSLAB にて低酸素ラン
3	水		
4	木	ジョグ12km(5'58")	
5	金	ジョグ4km(6'50")	
6	土		
7	日	閾値走5000(4'43")+おかわり2000(4'49")	レース前最後のポイント練習
8	月		
9	火	ジョグ6.6km(6'16")	
10	水	Mペース走5000(5'33")	
11	木		
12	金	刺激走1000(4'29")	無理ないペースで刺激入れました
13	土		
14	日	レース当日「名古屋ウィメンズマラソン2021」3:55'58"	イーブンペースでサブ4達成!ラスト切り替えれるくらい余裕があって良かったです。
15	月		
16	火		
17	水		
18	木		
19	金		
20	土		
21	日		
22	月		
23	火		
24	水		
25	木		
26	金		
27	土		
28	日		
29	月		
30	火		
31	水		