

| 日付 | 曜日 | メニュー                        | 練習のポイント   |
|----|----|-----------------------------|---|
| 1  | 月  | jog10km+200×3(ショートインターバル)   | レース1週間前なので10km以上は走らず疲労抜き インターバルは20秒                     |
| 2  | 火  |                             |   |
| 3  | 水  | jog10km+100×3(ショートインターバル)   | レース1週間前なので10km以上は走らず疲労抜き インターバルは20秒                     |
| 4  | 木  |                             |   |
| 5  | 金  | jog3km→1000×1→jog3km        | 最後の刺激入れ 1000×1(3'25")                                   |
| 6  | 土  | jog5km                      | あくまでもゆるく jog(6'00") 前日に刺激を入れてるのでスピードは上げない               |
| 7  | 日  | レース 赤羽トライアルマラソン32kmDNF      | サブ3への挑戦レース。4'05"～10で順調に刻むも22km地点～足攀りが起こり肉ばねれの危険がある為 DNF |
| 8  | 月  |                             |   |
| 9  | 火  |                             |   |
| 10 | 水  |                             | DNFのダメージにより3日間走れず                                       |
| 11 | 木  | jog15km                     | 様子を見て jog(6'00") 今週はポイントも流しも禁止                          |
| 12 | 金  | jog15km                     |   |
| 13 | 土  | LSD30km(3時間)                | 休日を利用して脚の状態をみながらのLSD                                    |
| 14 | 日  |                             |   |
| 15 | 月  | jog10km                     |   |
| 16 | 火  | jog15km                     |   |
| 17 | 水  | jog21km                     |   |
| 18 | 木  | jog15km 100×3               |   |
| 19 | 金  | jog5km 200×3                |   |
| 20 | 土  |                             |   |
| 21 | 日  | 30kmレースペース走                 | サブ3の(4'15")以上で走ることを目標 結果:2:01:52(4'04")                 |
| 22 | 月  | jog12km                     | 疲労抜きでゆっくり(6'00")  |
| 23 | 火  |                             |   |
| 24 | 水  | jog15km+200×3               |   |
| 25 | 木  | jog16km ラスト1km(3'30")       | 友人と皇居 RUN   |
| 26 | 金  | ポイント練習 jog5km→1000×5→jog5km | 3'29" 3'30" 3'28" 3'25" 3'23" 200mjog つなぎ               |
| 27 | 土  |                             |   |
| 28 | 日  | 20kmTT                      | 3月レース出るか決めるため全力で 結果:1:18:04(3'54")                      |