

日付	曜日	メニュー	練習のポイント
1	月	jog10km+200×3	
2	火		
3	水	ポイント練習 jog5km→1000×5→jog5km	3'31" 3'30" 3'29" 3'27" 3'25" 200mつなぎ
4	木	jog5km+200×3	
5	金	jog15km+200×3	
6	土	jog15km	
7	日	jog3km→5km刺激入れ→jog3km	レース1週間前の刺激入れの5km タイム：18:34
8	月		
9	火	jog10km+200×3	
10	水	jog10km+100×3	筋トレはここから中止
11	木		
12	金	jog3km→1000×1→jog3km	最後の刺激入れ 1000×1 (3'30")
13	土	jog5km	あくまでもゆるく jog(6'00") 前日に刺激を入れているのでスピードは上げない
14	日	レース 松戸江戸川河川敷マラソン	風速15mの強風の中完走。 結果 3:08:37 PBは5分更新
15	月		
16	火		
17	水		
18	木	jog15km	ゆっくりのんびり
19	金	jog10km	ゆっくりのんびり
20	土	jog21km	5'00" ペースでハーフ走して状態の確認
21	日		
22	月	jog15km+200×3	
23	火	ポイント練習 jog5km→3000・2000・1000→jog5km	カットダウンで 3000 (3' 38") 2000 (3' 32") 1000 (3' 25") レスト90秒
24	水	jog10km+200×3	
25	木		
26	金	ポイント練習 jog5km→800×7→jog5km	800×7本インターバル 2'50" 2'47" 2'49" 2'50" 2'48" 2'49" 2'47" 200mつなぎ
27	土	jog5km	
28	日	30kmレースペース走	タイム：2:01:04(4'02")
29	月		
30	火	jog15km	
31	水	jog15km+200×3	