

日付	曜日	メニュー	練習のポイント
1	木	jog15km+200×3	早めの jog で動き作り
2	金		
3	土	20kmTT (レース2週間前のポイント練習)	10km 過ぎ暑さによる?体調が悪くなりやめる 10.50km タイム:41:20 (3'56")
4	日	jog10km	疲労抜き
5	月		
6	火	jog15km+200×3	
7	水	ポイント練習 jog5km→1000×5→jog5km	3'28" 3'31" 3'28" 3'28" 3'23" 200mつなぎ
8	木	jog10km+200×3	疲労抜き
9	金		
10	土	jog15km+200×3	
11	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:18:01
12	月		
13	火	jog10km+200×3	筋トレはここから中止
14	水	jog10km+100×3	
15	木		
16	金	jog3km→1000×1→jog3km	最後の刺激入れ 1000×1 (3'23")
17	土		jog のつもりが台風並みの大雨で休息
18	日	レース 大田区多摩川新緑マラソン	
19	月		
20	火		
21	水		
22	木		
23	金		
24	土		
25	日		
26	月		
27	火		
28	水		
29	木		
30	金		