

日付	曜日	メニュー	練習のポイント
1	日	ポイント練習(1000m 3'40→600m 4'40)×6セット+5kジョグ	ポイント練習後のジョグで身体ほぐす
2	月		
3	火	ポイント練習 3000m 3'40/k +1000m 3'30+1000mT.T 3'18、おかわり1000m4'00×3+1000mT.T 3'17	ポイント練習後とイベント後両方とも 1000mT.T で追い込む
4	水		
5	木		
6	金		
7	土	ペースメーカー15k 4'30/k、おかわり1000m 3'20×3本 ※レペティショントレーニング	ペーサー業務のため楽に走る、おかわり練習は1本1本集中して速い動きで追い込む
8	日	ペースメーカー(1000m3'50/k+400m'84×5本+200m'38×3本)×2セット、おかわり 1000mT.T 3'20	ペーサー業務後に、おかわり練習 1000mT.T で追い込む
9	月	ペースメーカー15k 4'30/k	ペーサー業務のため楽に走る
10	火		
11	水	ポイント練習 2000m 3'40/k +2000m 3'30/k、おかわり1000mT.T 3'20	朝練、チームメイトに引っ張ってもらう
12	木	ポイント練習 1000mT.T 3'08、4000m 3'45/k	朝練、チームメイトに引っ張ってもらう
13	金		
14	土	距離走 20k 4'00/k	イベント参加、初めてこのペースでのチャレンジのため力を抜いて走ることを意識する
15	日	ペースメーカー(1000m4'00/k +600m5'00/k+600m3'50/k+200mjog)×3	ペーサー業務のため楽に走る
16	月	6kジョグ	疲労を抜くために走る
17	火		
18	水	距離走 30k 4'10/k	準高地でレースより負荷を掛けてトレーニング
19	木	8000m 4'20/k +5kジョグ	2日でフルマラソンの感覚で脚作りも兼ねる
20	金		
21	土	ペースメーカー15k 5'00/k、おかわり2000m 3'50/k×2、1000mT.T 3'30	ペーサー業務のため楽に走る
22	日	ポイント練習(1000m 3'40/k+1000m 4'40/k)×6セット+5kジョグ	イベント参加、追い込む
23	月		
24	火	ポイント練習 1000m 3'30+600m 4'30/k +2000m 3'40/k +1000m 3'30	朝練、チームメイトに引っ張ってもらう
25	水	ポイント練習 1000m 3'30+600m 4'30/k +2000m 3'40/k +1000m 3'20	朝練、チームメイトに引っ張ってもらう
26	木	LSD2時間走	疲労を抜きつつ、脚作り
27	金		
28	土	ペースメーカー20k 5'40/k、6000m b-up 4'40/k→4'10/k	ペーサー業務のため楽に走る
29	日	ペースメーカー(1000m 4'20 +600m 5'20/k+600m 4'10/k+200m jog)×3セット おかわり1000mT.T 3'20	ペーサー業務のため楽に走る、おかわり練習 1000mT.T で追い込む
30	月		
31	火		