

日付	曜日	メニュー	練習のポイント
1	水	ポイント練習 2000m 3'40/k+2000m 3'30/k	朝練、チームメイトに引っ張ってもらい追い込む
2	木		
3	金	距離走 30k 4'00/k	チームメイトに引っ張ってもらう、リズムで走ることを意識する
4	土	ペース走 10k 4'00/k+5kジョグ	イベント参加、2日でフルマラソンの感覚で脚作りも兼ねる
5	日	ペースメーカー(1000m 4'10+1000m 5'10)×5セット	ペーサー業務のため楽に走る
6	月		
7	火		
8	水		
9	木	ポイント練習 2000m 3'40/k+2000m 3'30/k	朝練、チームメイトに引っ張ってもらい追い込む
10	金	5kジョグ+1000mT.T 3'10	朝練、チームメイトと楽しく走り最後にT.Tで追い込む
11	土	5000mT.T 18'42 +5kジョグ	競技場で5000mT.Tに挑戦するも調整出来ず
12	日	ペースメーカー(1000m4'20 +600m5'20/k+600m4'10/k+200mjog)×3セット	ペーサー業務のため楽に走る
13	月		
14	火	ポイント練習 1000m 3'25×3本 ※レペティショントレーニング	朝練、チームメイトに引っ張ってもらい1本1本集中して追い込む
15	水		
16	木	ポイント練習 1000m 3'25×3本 ※レペティショントレーニング	朝練、チームメイトに引っ張ってもらい1本1本集中して追い込む
17	金		
18	土	距離走 30k 4'10/k	準高地でレースの時より負荷を掛けてトレーニング
19	日		
20	月	ペースメーカー[(800m 4'00/k+400m 3'50+800m 4'00/k+400m 3'40/k)×4本]×2セット	ペーサー業務のため楽に走る
21	火		
22	水		
23	木	ペースメーカー1000m 4'00×7本+1000m 3'50×3本	ペーサー業務のため楽に走る
24	金		
25	土	ポイント練習 4000m 4'20+3000m 4'00/k+2000m 3'50/k+1000m 3'30、おかわり1000mT.T 3'07	イベント参加、出し切ったあとの1000mT.T
26	日	ペースメーカー15k 4'45/k、おかわり2000m 3'30×2本	ペーサー業務のため楽に走る、おかわりで2000mの長めのインターバルトレーニングを2本
27	月		
28	火	ポイント練習 3000m 3'35/k	朝練、単独走のことも考えて1人で追い込む
29	水		
30	木	ポイント練習 1000m 3'20×3本	朝練、単独走のことも考えて1人で追い込む