

日付	曜日	メニュー	練習のポイント
1	金		
2	土	ペースメーカー30k 4'30/k	ペーサー業務のため楽に走る
3	日	ペースメーカー16000m 4'30→4'10 b-up、おかわり400m"68	ペーサー業務のため楽に走る、2日でフルマラソンの感覚で脚作りも兼ねる
4	月		
5	火		
6	水	ポイント練習 10k 4'00/k、5k 4'20/k、おかわり10k 3'50/k	チームメイトに引っ張ってもらっても 10k2 本の予定が出来ずに出直しておかわり練習
7	木		
8	金		
9	土	ペースメーカー10k 4'15/k+5k 6'00/k	ペーサー業務のため楽に走る
10	日	LSD3時間走	チームメイトと楽しく脚作り
11	月		
12	火		
13	水	ペース走5k 4'00/k	朝練、単独走のことも考える 1人での追い込む
14	木		
15	金		
16	土	ペースメーカー15k 5'00/k	ペーサー業務のため楽に走る
17	日	ペースメーカー(1000m 4'20+1000m 5'20)×5セット	ペーサー業務のため楽に走る
18	月		
19	火		
20	水	ポイント練習 2000m 3'35/k×2本	朝練、単独走のことも考え 1人での追い込む
21	木		
22	金	ポイント練習 2000m 3'35/k×2本	朝練、前回と同じメニューにし、身体の違いを感じる
23	土	ペースメーカー1000m 3'40×7本+1000m 3'30×2本	ペーサー業務、レース近いため最初の7本は楽に走り、最後の2本をやり切る
24	日	距離走20k 4'00/k	イベント参加、楽に走り、ペース感覚を掴む
25	月		
26	火		
27	水	ペース走10k 4'00/k	チームメイトと楽に走り、ペース感覚を掴む
28	木	ポイント練習 4000m 3'40/k×2本※レペティショントレーニング	チームメイトに引っ張ってもらい、1本ずつ集中する
29	金		
30	土	ペースメーカー2000m 4'00/k×2本+1000m 3'30	ペーサー業務、疲労を抜いて出し切らない、軽く息を上げておく
31	日		
1	月	4kジョグ+1000m 3'30	疲労を抜いて出し切らない、軽く息を上げておく
2	火		
3	水	レース当日	