

| 日付 | 曜日 | メニュー | 練習のポイント |
|----|----|--------------------------------------|-----------------------------|
| 1 | 日 | 午前中 砂浜をキロ6分で30分ジョギング 午後キロ4ペース12km | 砂浜で足腰を鍛える キロ4が楽に感じれるようになる目的 |
| 2 | 月 | 12kmジョギング | 疲れがあるのでゆっくりとしたペース |
| 3 | 火 | 10kmジョギング | |
| 4 | 水 | 180分のLSDキロ6分 | 180分間止まらず一定のペースで走り続ける |
| 5 | 木 | キロ4分ペースで13km | 前日の疲れがあってもこのペースで走れるかの確認 |
| 6 | 金 | 10kmジョギング | |
| 7 | 土 | キロ6分で3kmジョギング | |
| 8 | 日 | キロ5分ペースで30分ジョギング | 疲れがあるので軽めで調節 |
| 9 | 月 | オフ | |
| 10 | 火 | キロ5分ペースで14kmジョギング | |
| 11 | 水 | オフ | |
| 12 | 木 | キロ5分で30分ジョギング | |
| 13 | 金 | キロ5分で12kmジョギング | |
| 14 | 土 | キロ5分で12kmジョギング | |
| 15 | 日 | キロ4分30秒で17kmペース走 | ペースが乱れないように一定のペースで走る |
| 16 | 月 | キロ5分30秒で疲労抜き10km | 前日の疲れがあったので疲労抜き |
| 17 | 火 | オフ | |
| 18 | 水 | キロ4分ペースで10km | ラスト3kmは4分切るペースで |
| 19 | 木 | キロ6分で10km疲労抜き | 疲労抜き |
| 20 | 金 | オフ | |
| 21 | 土 | キロ4分30秒で10kmジョギング | |
| 22 | 日 | キロ5分で15kmジョギング | |
| 23 | 月 | キロ4分30秒で10kmジョギング | |
| 24 | 火 | 30分ジョギング | |
| 25 | 水 | キロ5分前後で30km走 | 30kmに身体を慣らす練習 |
| 26 | 木 | キロ4分30秒で30分ジョギング | 疲れがあったので軽めで |
| 27 | 金 | キロ5分で10kmジョギング | |
| 28 | 土 | キロ5分で10kmジョギング | |
| 29 | 日 | キロ5分で20kmジョギング | 一定のペースで走るように走る練習 |
| 30 | 月 | オフ | |
| 31 | 火 | キロ5分で10kmジョギング | |