

日付	曜日	メニュー	練習のポイント
1	水	午前 1000mインターバル キロ3分20~30秒 5本 午後 キロ5分で17kmジョギング	スピード練習だけでは物足りないと思い少し長めのジョギング
2	木	オフ	
3	金	キロ5分で10kmジョギング	
4	土	オフ	
5	日	午前 キロ4分で30km走するも暑さで21kmで終わり午後キロ5分で12kmジョギング	予定では 30 km走でしたが無理だったので午後に残りの距離を走った
6	月	キロ5分で10kmジョギング	疲労抜き
7	火	オフ	
8	水	インターバル 3000mを2本 3分30~40秒ペース+キロ4分で10kmのペース走	レースペースよりも早く走る事で 4:15 秒が遅く感じるように心肺機能を強化
9	木	キロ5分で10kmジョギング	
10	金	キロ5分で10kmジョギング	
11	土	キロ5分で10kmジョギング	
12	日	午前インターバル 3000mを2本 3分30~40秒 午後キロ5分で16kmジョギング	レースペースよりも早く走って心肺機能を強化 午後はリラックスしてジョギング
13	月	キロ4分30秒で少し早めの10kmジョギング	
14	火	オフ	
15	水	キロ4分30秒ペースで30km走	一定のペースで走る調子が良くてペースを上げない
16	木	キロ6分で30分ジョギング	前日の疲労があったので軽めで
17	金	オフ	
18	土	キロ5分で10kmジョギング	
19	日	インターバル 3000mを3本 3分30~40秒ペース+1000mキロ4分ペース	心肺強化でレースペースが楽に感じれるように練習
20	月	キロ5分で17kmジョギング	
21	火	キロ5分で10kmジョギング	
22	水	オフ	
23	木	午前 ハーフの自己ベスト更新 午後キロ5分半で10kmジョギング	2部練習にして脚への負担を減らす 涼しい時間には走らず暑い時間に走って暑さに慣れる
24	金	キロ6分で30分の疲労抜き	疲労抜き
25	土	オフ	
26	日	キロ5分で14kmジョギング	
27	月	キロ5分でジョギング	
28	火	キロ4分15ペースで10kmペース走	
29	水	キロ5分で15kmジョギング	
30	木	オフ	