

日付	曜日	メニュー	練習のポイント
1	金	オフ	
2	土	キロ5分で12kmジョギング	
3	日	キロ4分で20kmのペース走	レースペースを意識して一定のペースで走る
4	月	キロ5分で10kmジョギング	
5	火	キロ5分で30分ジョギング	疲労抜き
6	水	キロ4分30秒ペースで30km走	ペースを上げ下げしないように一定のペースで走ることを意識。
7	木	オフ	
8	金	キロ5分で12kmジョギング	
9	土	キロ5分で10kmジョギング	
10	日	インターバル 2000mを3分30秒ペース 2本	
11	月	オフ	
12	火	キロ5分で10kmジョギング	
13	水	キロ5分で10kmジョギング	
14	木	オフ	
15	金	オフ	
16	土	キロ5分で10kmジョギング	
17	日	キロ6分で10kmジョギング	
18	月	キロ4分で5km	脚に痛みがあるので軽め
19	火	オフ	
20	水	3分50秒ペースで3km	脚に痛みがあるので軽め
21	木	オフ	
22	金	オフ	
23	土	キロ5分で10kmジョギング	
24	日	キロ4分で5km	脚に痛みがあるので軽め
25	月	脚の痛みを回復させる為に4日間オフ	
26	火		
27	水		
28	木		
29	金	3000mで刺激入れ	脚の痛みが強くない程度で刺激入れ
30	土		
31	日	レース当日	