

日付	曜日	メニュー	練習のポイント
1	日		
2	月		
3	火		
4	水		
5	木		
6	金		
7	土	★プチポイント練習1000×3(r=200)3:01、05、08	少しだけスピード刺激
8	日	仕事	
9	月	17kmジョグ	
10	火	仕事前3kmウォーク	
11	水	20kmラン(4:11/km)	雨ジョグ
12	木	★ポイント練習5kmBU走(3:33→3:07)17:00	スピード刺激
13	金	20kmジョグ(5:00/km)	雨ジョグ
14	土	仕事	
15	日	22kmジョグ(6:00/km)	
16	月	仕事前3kmウォーク	
17	火	★朝ジョグ16km(4:20/km)、夕方ポイント練習5kmペース走(3:12/km)15:58+1km3:05	トラックレース前追い込み
18	水	仕事前3kmウォーク	
19	木	★朝ジョグ17km(5:30/km)、夕方ポイント練習2000×2+1000(5:59、6:10、2:48)	追い込み
20	金	16kmジョグ(5:00/km)	
21	土	◎朝6kmジョグ、昼～マルオカップ3000m(9:07PB)、5000m(16:26)	疲労をため込んだ状態でトラックレース、3000はスパイク、5000はヴェイパーでマラソン意識して
22	日	★練習会ポイント練習12kmBU走(4:10～3:20)	疲労ぬきもかねて追い込みすぎず
23	月	★朝17kmジョグ(5:40/km)、夕方ポイント練習10kmペース走(3:30/km設定)34:39	マラソンのペース意識、アルファフライ練習(月に1回)
24	火	仕事前3kmウォーク	
25	水	ジョグ21km(6:30/km)	疲労抜き
26	木	仕事	
27	金	ジョグ23km(6:00/km)	
28	土	★25km(3:51)	30km走の予定が暑さのため断念
29	日	ランオフ	
30	月	仕事前3kmウォーク	
31	火	★朝17kmジョグ(6:30/km)、夕方ポイント練習5km×2(r=5分)(16:47、18:23)	暑さで2本目(17分設定できず)