

日付	曜日	メニュー	練習のポイント
1	水	仕事前3kmウォーク	
2	木	朝ジョグ8km(5:30/km)、夕ジョグ22.5km(6:30/km)	体調があまりよくない
3	金	仕事前3kmウォーク	
4	土	朝ジョグ21.5km(5:10/km)	脚づくり
5	日	★練習会ポイント練習8km(3:22/km27:16)+1km(3:00)+400m(65)	市民ランナーの練習会に参加、地元の高校生と練習。
6	月	★プチポイント練習30kmジョグ(4:40/km)	
7	火	仕事前3kmウォーク、夕9kmジョグ(4:45/km)	日勤のため夕方も走れた。
8	水	★ポイント練習3.8km(3:42/km)、ジョグ12km(4:23/km)	15 kmを 3:30 km / km 予定が足の調子が良くなく、中断。様子見でジョグに変更。
9	木	★ポイント練習 朝4km(5:20/km)、夕15km(3:27/km)52:03	昨日のポイントのやり直し、マラソンの前半の動きを意識して。
10	金	90分ジョグ20.8km(4:19/km)	リカバリーと足作り。
11	土	仕事前ウォーク4km	
12	日	★練習会ポイント練習ジョグ6.5km、5kmペース走(3:17/km)16:22、1000m(2:54)、ジョグ12km	市民ランナーの練習会に参加、地元の高校生と練習。5 kmの最後の切り替え、ついていけず。
13	月	ジョグ16km(4:45/km)	
14	火	★ポイント練習30kmジョグ(5:02/km)	足作り
15	水	仕事前ウォーク3km	
16	木	★ポイント練習 朝17.5km(6:30/km)、夕10kmペース走(3:26/km)34:20	月1のアルファフライでのペース走
17	金	仕事前ウォーク3km	
18	土	朝ジョグ10km(7:20/km)、昼ジョグ17.2km(4:50/km)	
19	日	ランオフ	
20	月	朝ジョグ21.5km(5:40/km)	
21	火	★ポイント練習 朝9.2km(4:50/km) 夕13kmペース走(3:49/km)	15 km 3:30 / km 予定。暑さと体調がよくなく途中で終了。
22	水	ジョグ21.1km(4:34/km)	調子を戻すためのジョグ
23	木	仕事前ジョグ(6:00/km)	
24	金	朝17.2km(6:00/km)、夕ジョグ5km(6:00/km)	
25	土	仕事前ジョグ10km(5:00/km)	
26	日	★練習会ポイント練習 ジョグ6km 2km×2(6:20-6:35)+1000(2:59) ジョグ9.5km	市民ランナーの練習会、仕事の疲労の割にはよく走れた。
27	月	仕事前ジョグ5km(6:00/km)	
28	火	朝ジョグ17.3km(6:50/km)、夕ジョグ12km(5:20/km)	
29	水	ジョグ16.1km(4:20/km)	
30	木	★ポイント練習 16.1km(3:29/km)56:00+5km(3:32/km)17:42	ハーフをマラソンペースで走る予定が腹痛で途中トイレに。暑さの割にはよく動いた。