

日付	曜日	メニュー	練習のポイント
1	土	登山	
2	日	9kmラン(6' 10")	前日の登山での疲労を抜くためのジョグ
3	月		
4	火		
5	水		
6	木	朝ラン3km(6' 22")	
7	金		
8	土	5kmラン(5' 45")	翌日のハーフマラソンに向けて、軽くラン
9	日	台北マラソン ハーフ 1:28:58	行ける所までキロ4をキープ、フルマラソンを意識して落ちても4分15をキープするように走る(ほぼ成功)
10	月		
11	火		
12	水		
13	木	17kmラン(5' 26") 間7kmをビルドアップ(4' 55"~3' 59")	出張ラン @ 駒沢公園。駒沢公園はランナーが多いので、頑張れる!
14	金		
15	土	15kmラン(5' 23")	心地よいペースで、「走る」を楽しむ
16	日		
17	月		
18	火		
19	水	3kmラン(8' 30")	出張ラン @ ハノイ。観光を兼ねて、楽しみながらゆっくりラン
20	木		
21	金		
22	土	13kmラン(6' 02") 間7kmをビルドアップ(4' 46"~4' 25")。	出張ラン @ 台北。ランナーが多い公園へ行って刺激を貰う!
23	日	4kmラン(8' 00")	
24	月	33kmラン(5' 05")	精神的負荷をかける為、片道1kmのコースを15往復。自身の誕生日なので、自分へのキツイプレゼント!
25	火		
26	水		
27	木		
28	金		
29	土	1kmのインターバル 4' 14" - 4' 00" - 3' 57"、休憩1分	ゆるい練習に不安を感じたので実施。無理をするとケガするので、無難に3本。
30	日	ハーフマラソンのレース 1:25:01(距離が20.6kmしかなかった)	4' 10"以内にまとめることを目標にしたが、17km以降崩れてしまい4' 19"まで落ちた、、
31	月	17kmラン(6' 03")	心地よいペースで、「走る」を楽しむ1年の締めくくり