

日付	曜日	メニュー	練習のポイント
1	火	20.19km(6' 47")	2019年にちなんで20.19kmラン。
2	水	1kmのインターバル 4' 19"-4' 11"-4' 08"-4' 03"-4' 09"-3' 59"、休憩40秒	前日はゆったりランだった分、刺激を入れる。
3	木		
4	金		
5	土	39kmラン(4時間40分)	パン屋巡りラン。ペースはゆったりと長時間走ることを目的として実施
6	日	7kmラン(5' 45") 登りを頑張るトレーニング	1km 登る、折り返して 1km 下るコースで、「登り」だけペースアップする練習。登り3本を4' 24" ~ 4' 34"
7	月		
8	火		
9	水	5kmラン(6' 23")	
10	木		
11	金		
12	土	30km走のペーサー(5' 40")	
13	日	1kmのインターバル 4' 26"-4' 09"-4' 15"-4' 04"-4' 08"-4' 03"、休憩40秒	前日の30kmの疲れを更に追い込む為にインターバル風にした
14	月	11kmラン(6' 05")	
15	火		
16	水		
17	木	7kmラン(5' 18") 登りを頑張るトレーニング	1km 登る、折り返して 1km 下るコースで、「登り」だけペースアップする練習。登り3本を4' 36" ~ 4' 51"
18	金		
19	土	12kmラン(6' 03")	
20	日	30km走(5' 35")	2週連続で30km走を実施。ペースより足作りがメイン。
21	月		
22	火		
23	水	3kmラン(7' 00")	出張ラン @台北
24	木	3kmラン(7' 00")	出張ラン @台北
25	金		
26	土	13kmラン(5' 35")	間1kmだけペースアップ(4' 03")
27	日	20kmラン(5' 28")	間1kmだけペースアップ(4' 01")
28	月		
29	火		
30	水	8kmラン(6' 13")	出張ラン @東京
31	木		