

日付	曜日	メニュー	練習のポイント
1	金		
2	土	13kmラン(5' 23")	間4kmは頑張る(3' 58" ~ 4' 51")
3	日	16kmペース走(4' 23")	本番2週間前!一部実際のコースを含めペース走。サブスリーのペースを意識して4' 15"前後で。
4	月		
5	火	3kmラン(6' 32")	
6	水		
7	木		
8	金		
9	土		
10	日	11kmラン(5' 20")	レース1週間前なので、負荷を掛けずに。階段で転び膝を負傷。心配が残る。。
11	月	12kmラン(4' 58") 締めは200m登りダッシュ×1本(4' 29")	間9kmを4' 30"以内に走るように(3' 59" ~ 4' 31")
12	火		
13	水		
14	木		
15	金		
16	土	5kmラン(5' 47")	レースシューズでカラダを動かす。
17	日	レース当日	自己ベスト更新。
18	月		
19	火		
20	水		
21	木		
22	金		
23	土		
24	日		
25	月		
26	火		
27	水		
28	木		