

日付	曜日	メニュー	練習のポイント
1	月	帰宅ラン W-up5kmjog/1000m×3本(3分50設定/R=200jog(75秒))/ 帰宅ランC-down7km jog	いよいよインターバルなども取り入れて心肺に刺激を入れる。5km のレースがある為速い動きを覚える
2	火	帰宅ラン12kmjog	5分～4分30秒ゆっくりから入りラストピリッとペースアップ
3	水	休	
4	木	休	
5	金	休	
6	土	休	
7	日	帰宅ラン11kmjog	久々の jog なのでゆっくり5分15～5分切りの jog
8	月	12kmjog	都内公園内4分45～4分30秒
9	火	帰宅ランW-up 5kmjog 1000m刺激(3分35秒) C-down6.5km	レースに向けた刺激練。帰宅ラン jog の途中でトラックを使用
10	水	休	
11	木	赤羽マラソン 5kmレース	結果19分27秒。久々にこのペースで走る事が出来た。肺が出来上がっていないのを感じる。
12	金	休	
13	土	帰宅ラン14kmjog	クッションモデルのシューズで4分45～4分30切り程でスムーズに足運びが出来た。
14	日	休	
15	月	休	
16	火	休	
17	水	帰宅ラン14kmjog	4分30～4分切りでテンポアップシューズで速いペースでの帰宅ラン
18	木	帰宅ラン9.5km	少し重たいシューズを使うも調子が良く4分25でリズムカルに走ってしまった。気持ち良く走れたので◎
19	金	帰宅ラン14kmjog	少しずつ距離への耐性をつける為10km以上の距離を踏む意識。少し前までは12km以上は長いと感じていた
20	土	帰宅ラン11kmjog	ここ数日速いペースでの jog だったので4分55～50でクッションングモデルで足をカバー。
21	日	休	
22	月	W-up3.2km 400m×15(95秒/R=200jog(62秒))	リカバリーと合わせて1kmを4分15になるように動きの切り返しを入れるポイント。
23	火	帰宅ラン9kmjog	4分45分で昨日の疲労抜き jog。最もクッションのあるシューズでリカバリー。ここでのシューズが重要
24	水	距離走 皇居30km(5分ペース)	実践的な練習。皇居はアップダウンもあり足作りにも最高。20km以降の距離への不安をなくす練習
25	木	休	
26	金	帰宅ラン10kmjog	疲労流しも兼ねてクッションモデルで5分ペースですずっと押していき、最後の2kmだけ4分20切りに。
27	土	距離走 皇居20km(5分～4分30秒)	15kmまではあげても4分45秒。ラスト5kmのみ4分40切り～4分30秒台で少し追い込む練習。
28	日	帰宅ラン10kmjog	なぜか身体が疲れておらず、4分45秒から入り上がりが3分59秒のハイスピード帰宅ラン。
29	月	休	
30	火	休	
31	水	10kmjog	4分45～4分30の jog。この日に富士山マラソンエントリー。