

日付	曜日	メニュー	練習のポイント
1	木	休	
2	金	休	
3	土	帰宅ラン16km jog	距離踏みの耐性もついてきてこの月はひたすら距離を踏んでいきたい。5分イーブンでの jog
4	日	朝ラン12km jog/午後練12000mペーラン(10000mまで4分20秒ラスト2000m4分)	涼くなり走りやすくなってきた為調子も良い。キツイところをしっかりと我慢しラストを4分でまとめられた
5	月	RSLABにてアビリティ測定(オールアウト)	VO2MAX 測定でフルマラソン予想タイムが3時間10分48秒という結果。まだその自信はないが良い結果だ。
6	火	朝ラン8km jog	連日かなり追い込んでいたのでクッションモデルでのリカバリー jog。柔らかく動かすことの意識
7	水	帰宅ラン10km jog	5分から入り4km以降は4分30秒を切るペースだがクッションモデルで接地を滑らかに走る事が出来た
8	木	山手線1周ラン (37.5km jog)	5分15秒~5分ペースで動き続ける事の練習。楽しくのんびりと走る事が大切。楽しかった!
9	金	休	
10	土	帰宅ラン10km jog	一人だとペース上がってしまうので、楽しく会話をしながらの5分30~5分15の jog。ゆっくり動かす。
11	日	帰宅ラン14km jog	4分30~15秒での帰宅ラン。ゆっくり jog を2日連続ではなるべく入れない。
12	月	朝ラン20km/午後5km jog	5分から入り4分20切りにビルドアップするイメージと距離踏み。
13	火	休	
14	水	帰宅ラン12km jog	5分~4分50の心肺を上げすぎないように身体を柔らかく使う意識
15	木	10km変化走(公園まで3km4分40秒~公園内4km 4分15秒切り~帰り3km4分40秒)	10kmのいつもの jog コースの中で500m周回を使ってピリッとした動きを
16	金	休	
17	土	休	
18	日	1000m×5(3分30~35秒/R=3分30秒) このタイムでペース走をしている1000m毎に付く	1000mを5本もやる事自体が久しぶりであり4分40の設定の予定が速く回す事が出来た。
19	月	休	
20	火	帰宅ラン12km jog	4分30秒程での速いペースで帰宅ラン。クッションモデルでのシューズなので足へのダメージが少なめ
21	水	13km	5kmまで4分30~公園内3km 4分イーブン~帰り5km4分45という少しピリッとした動き。
22	木	休	
23	金	休	
24	土	帰宅ラン13km jog	4分33~4分切りまでの動き。クッションモデルのシューズのはずが足捌きが良すぎて気持ち良く走ってしまった。
25	日	距離走 15km皇居ラン	4分40秒切りで心肺と足に適度な負荷がかかり良い練習になった。
26	月	帰宅ラン 10km jog	2日速い動きを入れたので、重量のあるシューズでのんびり5分ペース。
27	火	帰宅ラン 10km jog	あまり疲労はなく足が軽い。4分30秒切るペースで帰宅ラン。上半身の動きが良くなってきた
28	水	10km jog	5分20秒~5分のゆっくり jog。景色なども楽しみながら気持ち良く走る事が出来た
29	木	休	
30	金	帰宅ラン 15km jog	4分30秒を切るペースでこの距離を走れた事がかなり自信となった。
31	土	リレーマラソン(1000m×4/3分26-3分24秒-3分25秒-3分24秒)	距離も踏めるようになってきただけでなくスピードも備わってきた。