

日付	曜日	メニュー	練習のポイント
1	日	帰宅ラン 12km	5分一桁くらいでのゆっくり jog
2	月	帰宅ラン 10km	気持ち良く走れてしまい Avg4 分 20。サクッとラン
3	火	帰宅ラン12.5km	足のどこにも違和感がなくコツコツと積み上げられている。
4	水	5000mT.T(19分04秒)	とても久々にこのペースで走れた。呼吸がかなりキツかったが現状を把握出来た。
5	木	休	
6	金	帰宅ラン 10km	特別張りもなく、調子が良すぎて逆に怖い。この辺りからサブ 3.5 は確信出来るようになった
7	土	帰宅ラン 10km	4分 20くらいでの帰宅ラン。上りは3分 54。このペースで走っても靴が優しいのでダメージなし。
8	日	距離走 30km皇居ラン(4分40秒)	11月なのに気温が高く暑い中のレースペースで実践的な練習。
9	月	休	
10	火	10000mペーラン(4分20秒切り)	長い距離を入れつつも、腰の位置が下がらないようある程度のペースでペーランを入れた。
11	水	12.5km jog	4分 30~40の間で上りは4分 10。リカバリーも兼ねてシューズはクッションあるもので。
12	木	朝ラン15.5km jog	柔らかい動きを取りながらの速くならないように意識した jog。
13	金	10km jog	4分 35~40くらいの中でアップダウンも取り入れながらのコース取り。本番はアップダウン激しいので。
14	土	休	
15	日	帰宅ラン 12km	4分 40くらいでサクッと
16	月	21km jog	箱根駅伝 1 区のコースをのんびり jog。気温も暖かく動きも良かった。
17	火	朝ラン12.5km jog	基本朝は走らないがレースの日は朝が早いので寒い空気の中走る練習。
18	水	帰宅ラン12.5km	5分 10くらいでそろそろ張りを出しすぎないように調整も入れていく
19	木	休	
20	金	ハイペリオンカップ1000m(3分13秒)→帰宅ラン11km	1000m を気持ち良く動きで走れた。逆にこれが良い刺激である。帰りはダウン兼ねてゆっくり jog
21	土	休	
22	日	休	
23	月	14.5km	本当は4分 45で抑えたかったが、4分 25~30でのランに。悪い張りは見られないので OK。
24	火	帰宅ラン10km	ここからはもう速く走りたくてもグッと我慢の jog。
25	水	帰宅ラン10.5km	動きが良すぎているし調子も良いが、こういう時こそ気持ちを落ち着かせて走る事がポイント
26	木	休	
27	金	前泊。ホテルから会場まで下見ランのみ(2.5km)	富士山寒い。
28	土	レース当日	溜めてきたパワーを一気に爆発!! やっと走っていいんだ~♪と楽しく走る事が出来た。
29	日		