

日付	曜日	メニュー	練習のポイント
1	金	60分JOG	特にペースは決めず、走ることを楽しむこと優先の JOG
2	土	30分JOG (5'30"/km)	キロ 5 分半を切らないように、ペースをキープすることを意識。
3	日	5kmBU (5'30"~4'50"/km)	レースペースを思い出させるための BU 走。
4	月		
5	火	20kmBU走(5'30"~5'00"/km)	M ペース走で 20km やりきれぬイメージがまだなかったので BU 走に。ペースキープすることを重視。
6	水	40分JOG	疲労抜き JOG
7	木		
8	金	5km Mペース走 (5'00")	レースペースを身体に刻み込むための 5km
9	土	6km Tペース走 (4'20")	レースペースを楽に感じさせるための 6km
10	日		
11	月	8kmBU走 (5'20"~4'50")	翌日の M ペース走に疲労を残さない程度に BU 走で調整。
12	火	20km Mペース走(4'55")	調子がよかったので M ペースでの 20km。あきらめずにやり切ることで自信に繋げる。
13	水		
14	木	30分JOG	20km の疲労がまだ残っていたので JOG
15	金	8km BU走(5'15"~4'45")	じわじわとペースアップして最後まで楽に走り切るイメージ。
16	土	5km Tペース走(4'20")	やや疲労の残った状態でのあての T ペースで追い込む。
17	日		
18	月	40分JOG	翌日が 20kmM ペース走なのでつなぎの JOG
19	火	20km Mペース走(4'55")	2 週連続の M ペースでの 20km をやり切ることで自信に繋げる。
20	水		
21	木	30分JOG	20km の疲労がまだ残っていたので JOG
22	金		
23	土		
24	日	8kmBU走(5'30"~4'40")	2 日休足のあとなので BU で徐々に感覚を取り戻すイメージ
25	月	30分JOG	翌日が 30kmM ペース走なのでつなぎの JOG
26	火	30km走 ペース走(5'10")	11 月から始めた月 1 の 30km 走。レースペースよりやや遅めのペースで疲労が残らない程度に。
27	水		
28	木	30分JOG	まだ 30km の疲労残っていたので無理せず JOG
29	金		
30	土	8km Tペース走(4'30")	すっかりリカバリーしたのでややきつめの T ペースで負荷をかける。
31	日	20分JOG	疲労抜き JOG