

日付	曜日	メニュー	練習のポイント
1	月		
2	火	20km Mペース走 (目標5'00"/km→結果4'57/km 166bpm)	いつもの20kmMペース走。先週よりも楽に走り切るのが目標…だったのに、きつく感じて焦りしかなかった。
3	水		
4	木	30分JOG	疲労抜き JOG
5	金	8km Mペース走 (目標4'50"→結果4'47 161bpm)	短めの距離でレースペースに慣れようとするも、やっぱりきつくて焦る。
6	土	5km Tペース走 (目標4'30"→結果av.4'23)	Mペースを楽に感じたくて急遽Tペース走。やり切れたことで少し前向きになる。
7	日	11km BU走 (目標5'30"~5'00"→結果5'27"~4'46" 153bpm)	気持ちが前向きだったので、予定よりももう少し上げてフィニッシュ。
8	月		
9	火	20km ペース走 (目標5'10"~5'20"→結果av.5'05" av.167bpm)	走る楽しさを思い出そうとやや遅めでのペース走…のはずが、脚も足も痛くてとにかくつらい20kmに。
10	水		
11	木	30分JOG	疲労がまだ残っていたので JOG
12	金		
13	土	5km Mペース走 (av4'48"/km 146bpm)	Mペースでなんとか走り切れたが、楽には走れなくなっていることに少し焦る。
14	日	7.5km BU走 (5'30"~4'30")	コンディションを考えてTペース走→BU走に変更。徐々にペースを上げていくのであれば問題なく走れた。
15	月		
16	火	20km Mペース走 (av.4'55" 160bpm)	コンディションを考えて30km→20kmに変更。フォーム、特に上半身意識。比較的楽に終えられてほっとした。
17	水		
18	木	30分JOG (av.5'13" 147bpm)	疲労抜き JOG
19	金		
20	土	7.5km Tペース走 (av.4'30"/km 146bpm)	T→Mのセット練1回目。4'30"を最後までキープすることを意識。
21	日	7.5km Mペース走 (av.4'48" 143bpm)	昨日のTペースからのMペースで、"レースペースを楽に感じる"感覚を体験。
22	月		
23	火	5km BU走+WS (5'11"-5'02"-4'58"-4'49"-4'36")	追い込んでいく練習。ペース感覚がだいぶ掴めてきた。
24	水	20km Mペース走 (目標5'00"/km→結果4'50"/km av.166bpm)	ペースキープすることを意識。絶対4'40"台にならないように。なったらすぐに抑える。
25	木	30分JOG+WS (av.5'20"/km)	疲労抜き JOG
26	金		
27	土	7.5km Tペース走 (av.4'25"/km 160bpm)	T→Mのセット練2回目。このあたりでハーフマラソンのレース入れておけばよかったと少し後悔。
28	日	7.5km Mペース走 (av.4'49"/km 139bpm)	"レースペースを楽に感じる"感覚はメンタル的にも◎目標通りの練習ができた達成感も自信に。