

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 (av.4'53"/km 165bpm)	本番前最後の20km。最後までレースペースで刻んで、いいイメージで本番に臨むための20km。
3	水		
4	木	30分JOG (av.5'14"/km)+WS	(足の痛みはソックスを薄いものにしたら(Tabioのレーシングラン・プロ)かなり解消されることが判明。)
5	金		
6	土	7.5km Tペース走 (av.4'24"/km)	T→Mのセット練3回目。疲れてくると姿勢悪くなることが判明。上半身びしっとすると楽になってペースも戻った。
7	日	5km Mペース走 (av.4'49"/km 148bpm)	土日のT→Mのセット練のおかげなのか、レースペースをかなり楽に感じられるようになった。
8	月		
9	火	11km Mペース走(4'46"-4'37"-4'40"-4'38"-4'37"-4'41"-4'35"-4'43"-4'45"-4'45")	本番と同じくらいの時間帯に同じ格好で走ってレースをイメージ。疲労が残らないように距離は控えめに。
10	水		
11	木	5km Mペース走 (av.4'48"/km 149bpm)	レースペースを刻み込む。身体の調子がすごく良いのを感じた。いいイメージしかない。
12	金	5km Mペース走 (av.4'45"/km 146bpm)	レースペースを刻み込む。ラストにかけてレースペースより上げていってフィニッシュ。あとはやるだけ!
13	土		
14	日	名古屋ウィメンズマラソン2021	3:33:18 目標のサブ3.5未達成…(PBは1分ほど更新)
15	月		
16	火		
17	水		
18	木		
19	金		
20	土		
21	日		
22	月		
23	火		
24	水		
25	木		
26	金		
27	土		
28	日		
29	月		
30	火		
31	水		