

日付	曜日	メニュー	練習のポイント
1	金	ロングインターバル走 5km×3本 19'43 19'44 19'43、レスト600mジョグ	4'00/km ペースで心肺に刺激を入れつつ、距離もしっかりこなす目的。
2	土		
3	日		
4	月	ジョグ 11km (4'51/km)	5' 00 ~ 4' 30/km のジョグ。ラスト 1km 4' 00/km までスピードアップ。
5	火	ジョグ 13km (5'13/km)	脚作りのジョグ。10km 以上を目標に。
6	水	2km+1km+400m×3本 7'10、3'30、1'17 1'23 1'18、レスト5分、5分、100mジョグ	3'30/km ペースのレペ&ショートインターバルで、スピードを強化。
7	木	ジョグ 10km (4'56/km)	繋ぎジョグ。5' 00/km 前後ペース。
8	金		
9	土		
10	日		
11	月	ジョグ 7km (5'30/km)	繋ぎジョグ。5' 30/km ペースで 40 分。
12	火	ジョグ 5km (5'17/km)	繋ぎジョグ。5' 20/km ペースで 30 分。
13	水	タイムトライアル 5km(17'35)	5kmT.T 全力。インスタグラム参加企画。
14	木	「ハイジツマラソン」20km(1:20'49)	4'10/km のマラソンペースのペース走の意識で行う。前日の T.T とセット練のイメージ。
15	金		
16	土	ジョグ 10km (5'14/km)	繋ぎジョグ。ペースは気にせず。
17	日	LT走 6km(4'00/km)、ジョグ 6km(5'18/km)	4' 00/km ペースで 20 ~ 30 分を目標にした LT 走。その後、距離を稼ぐために約 30 分ジョグを追加。
18	月		
19	火		
20	水	ジョグ 10km (5'58/km)	繋ぎジョグ。6' 00/km ペースでゆっくり。
21	木	変化走 12km 1km(4'30/km)+2km(4'00/km)4セット、ジョグ 9km(6'00~6'30/km) 計21km	オンラインマラソン ( ハーフ )。変化走で 21km 予定だったが、12km まで。残りはジョグ。
22	金	足に痛みがあったため、4日間OFF	
23	土		
24	日		
25	月		
26	火	ジョグ 7km (5'25/km)	足の状態を見ながら、ジョグ。
27	水	ビルドアップ走 10km (5'00→4'45→4'30→4'15 /km)	3km ごとに 15 秒ビルドアップし、ラスト 1km を 4'15/km まで上げる。ランナー友達のペースも兼ねて。
28	木	ジョグ 22km (5'40/km)	20km 以上のロングジョグ。ペースは気にせず、脚作り目的。
29	金		
30	土	オンラインマラソン 10km(42'52)	4'20 ~ 4'10 /km のペース走のイメージ。
31	日	ジョグ 5km (5'50/km)	繋ぎジョグ。ペースはゆっくり。