

日付	曜日	メニュー	練習のポイント
1	月	30km走(4'45→4'30 /km)	1km~25km 4'45~4'40/km ペースで刻み、ラスト5kmは4'30/kmにペースアップ
2	火		
3	水	ジョグ 8km(5'53/km)	繋ぎジョグ。
4	木	ショートインターバル 200m×10(3'07/km)+ペース走5km(4'10/km)	トラックレースのためのスピード刺激。その後、マラソンペースのペース走を加えてガチユル走のイメージ。
5	金		
6	土	ペース走 18km(4'15/km)	マラソンペースのペース走。余裕をもってこなすことが出来た。
7	日	ジョグ 10km(4'45/km) 後半ビルドアップ	1km~5kmまで5'30~5'00/kmペースでジョグし、残り5kmを4'30→4'00 /kmまでビルドアップ
8	月	ジョグ 8km(5'53/km)	繋ぎジョグ。ペースはゆっくり。
9	火	LT走 7km(3'55/km)+ジョグ 10km(4'40/km)	3'55/kmペースで20分以上を目標に7km(27'20)実施。その後、ジョグ10kmで距離を踏む
10	水		
11	木	ジョグ 12km(5'23/km)	繋ぎジョグ。
12	金	変化走 20km 1km(4'30)+1km(4'00)10セット	マラソンペースの前後15秒の上げ下げの変化走。変化走にすることでLT走よりも距離を踏むことができる。
13	土		
14	日	「Nagoya Striders CUP」2000m(6'43"86)	2000mのトラックレース。3'15/kmペースで刻む。
15	月		
16	火	ジョグ 2km(6'14/km)	足首に痛みがあったため2kmで終了。
17	水	足首の痛みのため3日OFF	
18	木		
19	金		
20	土	ジョグ 6km(4'44/km)、刺激入れ1km(3'33)	痛めた足の状態を見て、30分ジョグ&レース前日の刺激入れ1km。足の状態は問題ない様子。
21	日	「庄内緑地ロングディスタンス」ハーフマラソン(1:20'27)	終始3'50/km前後のペースで最後まで安定して走ることができた。
22	月	ジョグ 4km(5'55/km)	疲労抜きジョグ。
23	火	ジョグ 15km(4'55/km)	距離を踏むため、10km以上を目標に。
24	水		
25	木	インターバル走 1km×3本 3'40 3'38 3'42、レスト200mジョグ ペース走8km(4'15/km)	インターバルとペース走のセットでガチユル走のイメージ。
26	金		
27	土	3時間LSD 25km(7'00/km)	3時間走り続ける練習。体に無理に負担をかけないようにペースはとにかくゆっくり。
28	日	タイムトライアル 1km (3'06)	1kmT.T 全力。インスタグラム参加企画。