

日付	曜日	メニュー	練習のポイント
1	月	ジョグ 12km(4'38/km)	特にペースは意識していなかったが、調子が良く、自然とジョグのペースが上がっていた。
2	火		
3	水	ジョグ 5km(5'21/km)	繋ぎジョグ。
4	木		
5	金	変化走 10km 1km(4'00)+1km(4'30)5セット	本番 1 か月を切っているので、追い込むより確実にこなすことが目的。
6	土		
7	日	ジョグ 14km(4'58/km)	繋ぎジョグ。
8	月	ペース走 21km(4'09/km)	本番約 20 日前。本番を想定してのマラソンペースで 21km。シューズや補給などを試す目的も。
9	火	ジョグ 5km(5'32/km)	疲労抜きジョグ。
10	水		
11	木	インターバル走 1km×5本 3'34 3'32 3'34 3'35 3'32、レスト200mジョグ	3'35/km ペース設定のインターバル。この設定は初めてだったが、設定通り、しっかりこなせた。
12	金		
13	土	ジョグ 5km(4'43/km)	帰宅ラン。
14	日	ペース走 15km(4'11/km)	本番約 2 週間前。本番を意識してマラソンペースのペース走。調整のため前週より距離を減らす。
15	月	ジョグ 7km(5'33/km)	疲労抜きジョグ。
16	火		
17	水	インターバル走 1km×4本 3'37 3'49 3'50 3'37、レスト200mジョグ	前回と同じ 3'35/km ペース設定で本数だけ 1 本減らす予定だったが、設定ペースより 2 ~ 15 秒遅れた。
18	木	ジョグ 9km(5'20/km)	繋ぎジョグ。
19	金		
20	土		
21	日	ジョグ 7km(4'49/km)	調整ジョグ。
22	月	ペース走 3000m 4'00 4'00 3'50、ショートインターバル 200m×3本 35" 36" 35"、レスト200mジョグ	トラック練習。ランナー友達の 3000mペーサー。ショートインターバルでスピードの刺激入れ。
23	火	ジョグ 3km(5'30/km)	調整ジョグ。
24	水	刺激入れ 1km(3'17)	本番 3 日前の刺激入れ。
25	木		
26	金	ジョグ 5km(4'58/km)	前日調整ジョグ。
27	土	レース当日「なにわ淀川マラソン」(2:55'13)	4'10/km 前後のペースで後半まで安定して刻み、目標のサブ 3 達成。
28	日		
29	月		
30	火		
31	水		