

日付	曜日	メニュー	練習のポイント
1	火		
2	水		
3	木		
4	金		
5	土		
6	日	10KM av5'51/KM	
7	月	10KM av5'55/KM	
8	火	10KM av5'38/KM	
9	水		
10	木		
11	金	10KM av5'40/Km +1KM 4'50	
12	土	11KM av6'45/Km+1KM 5'05	
13	日	7KM av5'36/KM	
14	月	10KM av5'23/Km	
15	火	18KM av5'46/KM	
16	水		
17	木	10KM av5'26/KM	皇居でアップダウンのトレーニング
18	金	15KM av6'34KM	
19	土	5KM av5'21/KM	
20	日	30KM av6'44KM	LSD
21	月		
22	火	スピード練習 400M×10本 100秒回しレスト200M	スピード練習
23	水	10KM av5'33KM	
24	木		
25	金		
26	土	12KM av6'21KM	友人とファンラン
27	日	湘南藤沢市民マラソン(16KM)av5'14/KM	
28	月	10KM av5'17/KM	
29	火		
30	水		
31	木		