

日付	曜日	メニュー	練習のポイント
1	金	5KM av5'21/KM	
2	土		
3	日	神奈川マラソン(ハーフ)21,195KM av 5'20/KM	
4	月		
5	火	12KM av5'41/KM	
6	水		
7	木		
8	金	10KM av5'22/KM	
9	土	7.34KM av5'30KM	
10	日	10KM av5'26/KM	
11	月	20KM av5'15KM	
12	火		
13	水		
14	木		
15	金		
16	土	7.2KM av5'21/KM	
17	日	16.85KM av7'38/KM	友人とファンラン
18	月		
19	火	スピード練習 2KM+2KM+1KM	2KMは4' 40ペース・1KMは4' 30 R200M
20	水	10KM av5'10/KM	
21	木		
22	金	スピード練習 1KM×10本 R400M	4' 20ペース・R400M
23	土	30KM av6'18/KM	昨日のスピード練習とのセット練習
24	日	10KM av5'11/KM	
25	月		
26	火	スピード練習 1KM×10本 R400M	4' 20ペース・R400M
27	水		
28	木	5KM av4'43/KM	トレッドミルでイーブンペース
1	金		
2	土	25KM av5'21/KM	イーブンペースで25KMの練習
3	日		
4	月		
5	火		
6	水		
7	木	10KM av5'19/KM	
8	金		
9	土		
10	日	レース当日	