

2022年2月

日付	曜日	メニュー	練習のポイント
1	火	ジョグ10km パーソナルトレーニング1時間	
2	水	ジョグ12km	
3	木	ジョグ12km	
4	金	ジョグ12km	
5	土	ジョグ10km パーソナルトレーニング1時間	
6	日		
7	月	ジョグ12km	
8	火	ジョグ10km	
9	水	ジョグ10km パーソナルトレーニング1時間	
10	木	ジョグ12km	
11	金	ジョグ10km	
12	土	ジョグ10km	
13	日	パーソナルトレーニング1時間	
14	月	ジョグ12km	
15	火	ジョグ10km スイム30分	
16	水	ジョグ12km	
17	木	ジョグ10km パーソナルトレーニング1時間	
18	金	ジョグ10km	
19	土	ジョグ12km	
20	日	LSD25km	
21	月	パーソナルトレーニング1時間	
22	火	ジョグ12km	
23	水	ジョグ12km	
24	木	ジョグ10km	
25	金	ジョグ10km パーソナルトレーニング1時間	
26	土	ジョグ12km	
27	日		
28	月	ジョグ10km	

2022年3月

日付	曜日	メニュー	練習のポイント
1	火	ジョグ12km パーソナルトレーニング1時間	
2	水	ジョグ10km	
3	木	ジョグ8km	
4	金		
5	土		
6	日	レース当日「東京マラソン2020」(3:59,25)	