

9月6日	ビルドアップ走(フィッシングセンター折り返し)
ドリーム	20km(6'00"→3'45"/km)
フューチャー	18km(6'00"→4'00"/km)
アミーゴ/A	18km(6'00"→4'30"/km)
アミーゴ/B	16km(6'00"→5'00"/km)
チャレンジ	14km(7'00"→6'00"/km)
※コースは気象状況により変更有り	

10月4日	ビルドアップ走(フィッシングセンター折り返し)
ドリーム	20km(6'00"→3'45"/km)
フューチャー	18km(6'00"→4'00"/km)
アミーゴ/A	18km(6'00"→4'30"/km)
アミーゴ/B	16km(6'00"→5'00"/km)
チャレンジ	14km(7'00"→6'00"/km)
※上半期反省会→10/11に変更	

11月1日	L.S.D(手賀沼周回/手賀の丘)
ドリーム	36km(5'00"→6'00"/km)
フューチャー	36km(5'00"→6'30"/km)
アミーゴ/A	27km(5'30"→6'30"/km)
アミーゴ/B	27km(6'00"→7'00"/km)
チャレンジ	jog15～20km
※	

12月6日	L.S.D(手賀沼周回/手賀の丘)
ドリーム	36km(5'00"→6'00"/km)
フューチャー	36km(5'00"→6'30"/km)
アミーゴ/A	27km(5'30"→6'30"/km)
アミーゴ/B	27km(6'00"→7'00"/km)
チャレンジ	jog15～20km
※	

9月13日	ペース走
ドリーム	16km(3'45"→4'00"/km)+流し
フューチャー	16km(4'00"→4'30"/km)
アミーゴ/A	14km(4'30"→5'00"/km)
アミーゴ/B	14km(5'00"→5'30"/km)
チャレンジ	12km(5'30"→6'00"/km)
※暑さを考慮し距離を短縮	

10月11日	インターバル走:1000m×10本(柏の葉公園)
ドリーム	3'20"(10本)アップ、ダウン各2km
フューチャー	3'40"(8本)アップ、ダウン各2km
アミーゴ/A	4'00"(6本)アップ、ダウン各2km
アミーゴ/B	4'30"(5本)アップ、ダウン各2km
チャレンジ	jog10～15km(L.S.D)
※上半期反省会(監督、コーチ、幹部)	

11月8日	ペース走
ドリーム	30km(3'45"→4'00"/km)+流し
フューチャー	30km(4'00"→4'30"/km)
アミーゴ/A	30km(4'30"→5'00"/km)
アミーゴ/B	30km(5'00"→5'30"/km)
チャレンジ	20km(5'30"→6'00"/km)
※	

12月13日	チャリティー(イベント)ラン
ドリーム	チャリティーラン
フューチャー	チャリティーラン
アミーゴ/A	チャリティーラン
アミーゴ/B	チャリティーラン
チャレンジ	チャリティーラン
※忘年会(仮)	

9月20日	トラック練習(野田or松戸陸上競技場)
ドリーム	400m×(5本×4set)
フューチャー	400m×(5本×4set)
アミーゴ/A	400m×(4本×4set)
アミーゴ/B	400m×(4本×4set)
チャレンジ	400m×(3本×4set)
※本数間のjogもタイム設定をするのが望ましい	

10月18日	ペース走
ドリーム	20km(3'45"→4'00"/km)+流し
フューチャー	20km(4'00"→4'30"/km)
アミーゴ/A	18km(4'30"→5'00"/km)
アミーゴ/B	16km(5'00"→5'30"/km)
チャレンジ	14km(5'30"→6'00"/km)
※	

11月15日	ビルドアップ走(フィッシングセンター折り返し)
ドリーム	20km(6'00"→3'45"/km)
フューチャー	18km(6'00"→4'00"/km)
アミーゴ/A	18km(6'00"→4'30"/km)
アミーゴ/B	16km(6'00"→5'00"/km)
チャレンジ	14km(7'00"→6'00"/km)
※	

12月20日	ペース走
ドリーム	24km(3'45"→4'00"/km)+流し
フューチャー	20km(4'00"→4'30"/km)
アミーゴ/A	18km(4'30"→5'00"/km)
アミーゴ/B	16km(5'00"→5'30"/km)
チャレンジ	14km(5'30"→6'00"/km)
※	

9月27日	トラック練習(野田or松戸陸上競技場)
ドリーム	5000m+1000m(T.T)
フューチャー	5000m+1000m(T.T)
アミーゴ/A	5000m+1000m(T.T)
アミーゴ/B	5000m+1000m(T.T)
チャレンジ	5000m+1000m(T.T)
※	

10月25日	ウイング手賀沼ハーフマラソン
ドリーム	ウイング手賀沼ハーフマラソン
フューチャー	ウイング手賀沼ハーフマラソン
アミーゴ/A	ウイング手賀沼ハーフマラソン
アミーゴ/B	ウイング手賀沼ハーフマラソン
チャレンジ	ウイング手賀沼ハーフマラソン
※	

11月22日	インターバル走 500m(Up2km)
ドリーム	10本(90秒)+jog500m(150秒)
フューチャー	10本(105秒)+jog500m(165秒)
アミーゴ/A	8本(120秒)+jog500m(195秒)
アミーゴ/B	8本(135秒)+jog500m(195秒)
チャレンジ	jog15～20km
※	

12月27日	L.S.D(手賀沼チャレンジ)
ドリーム	手賀沼チャレンジ40km
フューチャー	手賀沼チャレンジ40km
アミーゴ/A	手賀沼チャレンジ40km
アミーゴ/B	手賀沼チャレンジ40km
チャレンジ	jog15～20km
※手賀沼チャレンジ(走り納め)	

設定例(ドリーム)

ペース走

0～10km=4'00"/10km～18km=3'45"/18km～ラスト=フリー

L.S.D(手賀沼周回)

1周目=アップのつもりで=6'00"～5'30"/km

2周目=楽に=5'30"～5'00"/km

3周目=ここからが練習=5'30"～5'00"/km

4周目=しっかりと=5'00"～フリー/km

ビルドアップ走(フィッシングセンター折り返し)

0～2km=6'00"～5'30"/km(北千葉導水までアップ)

2～11km=5'30"～5'00"/km(北千葉導水～フィッシングセンター)

11～16km=4'00"/km(フィッシングセンターから手賀沼大橋まで)

16～18km=3'45"(手賀沼大橋から鉄塔の間)

18～20km=フリー/km(大津川の橋の手前の鉄塔からフリー)

青=L.S.D

赤=スピード練習

黒=負荷の弱い練習

緑=レース、イベント

11月29日	ビルドアップ走(フィッシングセンター折り返し)
ドリーム	20km(6'00"→3'45"/km)
フューチャー	18km(6'00"→4'00"/km)
アミーゴ/A	18km(6'00"→4'30"/km)
アミーゴ/B	16km(6'00"→5'00"/km)
チャレンジ	14km(7'00"→6'00"/km)
※	