| 9月3日    | L.S.D(手賀         | 沼周回or手賀の丘)                                    | 10月1日     | L.S.D(手 |
|---------|------------------|---|-----------|---------|
|         | ドリーム             | 36km(5'00"~6'00"/km)                          |           | ドリーム    |
|         | フューチャー           | 36km(5'00"~6'30"/km)                          |           | フューチャ   |
|         | アミーゴ/A           | 27km(5'30"~6'30"/km)                          |           | アミーゴ/A  |
|         | アミーゴ/B           | 27km(6'00"~7'00"/km)                          |           | アミーゴ/E  |
|         | チャレンジ            | jog15∼20km                                    |           | チャレンジ   |
|         | ※岩名クロオ           | カン練習会   |           | ※白井梨    |
|         |                  | 2±/= 5. #1. E #110=15                         |           |         |
| 9月10日   |                  | 走(フィッシングセンター折り返し)                             | 10月8日     | ビルドアッ   |
|         | ドリーム             | 20km(6'00"→3'45"/km)                          |           | ドリーム    |
|         | フューチャー           | 18km(6'00"→4'00"/km)                          |           | フューチャ   |
|         | アミーゴ/A           | 18km(6'00"→4'30"/km)                          |           | アミーゴ//  |
|         |                  | 16km(6'00"→5'00"/km)                          |           | アミーゴ/E  |
|         | チャレンジ            | 14km(7'00"→6'00"/km)                          |           | チャレンジ   |
|         |                  |   |           | ※流山口-   |
|         | <del>-</del>     |   |           |         |
| 9月17日   |                  | lan. (al. all all all all all all all all all | 10月15日    | 手賀沼工:   |
|         | ドリーム             | 30km(3'45"~4'00"/km)+流し                       |           | ドリーム    |
|         | フューチャー           | 30km(4'00"~4'30"/km)                          |           | フューチャ   |
|         | アミーゴ/A           | 30km(4'30"~5'00"/km)                          |           | アミーゴ//  |
|         | アミーゴ/B           | 30km(5'00"~5'30"/km)                          |           | アミーゴ/E  |
|         | チャレンジ            | 20km(5'30"~6'00"/km)                          |           | チャレンジ   |
|         | ※巨峰の丘            | マラソン/一関国際ハーフ                                  |           | ※タートル   |
| _       |                  |   |           |         |
| 9月24日   |                  | 走(フィッシングセンター折り返し)                             | 10月22日    | ペース走    |
|         | ドリーム             | 20km(6'00"→3'45"/km)                          |           | ドリーム    |
|         | フューチャー           | 18km(6'00"→4'00"/km)                          |           | フューチャ   |
|         | アミーゴ/A           | 18km(6'00"→4'30"/km)                          |           | アミーゴ/4  |
|         | アミーゴ/B           | 16km(6'00"→5'00"/km)                          |           | アミーゴ/E  |
|         | チャレンジ            | 14km(7'00"→6'00"/km)                          |           | チャレンジ   |
|         | ※上半期反            | 省会(監督、コーチ、幹部)                                 |           | ※会長主任   |
|         |                  |   | •         |         |
|         | (ドリーム)           |   | 10月29日    | 手賀沼工:   |
| ペース走    |                  |   |           | ドリーム    |
|         |                  | km~18km=3'45"/18km~ラスト                        | ・=フリー     | フューチャ   |
|         | 賀沼周回)            |   |           | アミーゴ/4  |
| 1周目=ア   | アップのつもり          | で=6'00"~5'30"/km                              |           | アミーゴ/E  |
| 2周日=第   | <b>巻に=5'30"~</b> | ~5'00"/km                                     |           | チャレンジ   |
| 3周目=こ   | こからが練習           | ₹=5'30"~5'00"/km                              |           | ※手賀沼    |
|         |                  | 00"~フリー/km                                    |           |         |
|         |                  | ノングセンター折り返し)                                  |           |         |
|         |                  | 0"/km(北千葉導水までアップ)                             |           |         |
|         |                  | 00"/km(北千葉導水~フィッシング                           | ブセンター)    |         |
|         |                  | n(フィッシングセンターから手賀沼                             |           |         |
|         |                  | 賀沼大橋から鉄塔の間)                                   | - 11HJ U/ |         |
|         |                  | n(大津川の橋の手前の鉄塔からご                              | 71J—)     |         |
| .0 25KI | , , , KI         | ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・         | , ,       |         |

| 1日           | L.S.D(手賀 | 沼周回or手賀の丘)/筑波L.S.D                               | 11月5E  |
|--------------|----------|--|--------|
|              | 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                                       |        |
|              | ※白井梨マ    | ラソン  |        |
|              |          |  | _      |
| 8日           | ビルドアップ   | <b>走(フィッシングセンター折り返し)</b><br>20km(6'00"→3'45"/km) | 11月12日 |
|              | ドリーム     | 20km(6'00"→3'45"/km)                             |        |
|              |          | 18km(6'00"→4'00"/km)                             |        |
|              | アミーゴ/A   | 18km(6'00"→4'30"/km)                             |        |
|              |          | 16km(6'00"→5'00"/km)                             |        |
|              |          | 14km(7'00"→6'00"/km)                             |        |
|              | ※流山ロート   | ドレース/ 9日 新潟マラソン                                  |        |
|              |          |  |        |
| 5 <b>H</b>   |          | マラソン試走会  | 11月19日 |
|              | ドリーム     | 手賀沼ハーフコース下見                                      |        |
|              | フューチャー   | ※ペースは各チーム毎に                                      |        |
|              | アミーゴ/A   | ※ペースは各チーム毎に                                      |        |
|              |          | ※ペースは各チーム毎に                                      |        |
|              | チャレンジ    | ※ペースは各チーム毎に                                      |        |
|              | ※タートルマ   | ラソンin足立/高島平ロードレース                                |        |
| . –          |          |  |        |
| 2日           | ペース走     | 04. (01.4=" 41.00" (1) >=1                       | 11月26日 |
|              | ドリーム     | 24km(3'45"~4'00"/km)+流し                          |        |
|              | フューチャー   | 20km(4'00"~4'30"/km)                             |        |
|              | アミーコ/A   | 18km(4'30"~5'00"/km)                             |        |
|              | アミーコ/B   | 16km(5'00"~5'30"/km)                             |        |
|              | チャレンジ    | 14km(5'30"~6'00"/km)                             |        |
|              | ※会長王催    | キッズランニング教室                                       |        |
|              |          |  |        |
| 9 🖰          | 手賀沼エコマ   |  |        |
|              | ドリーム     | 手賀沼エコマラソン  |        |
| _            | フューチャー   | 手賀沼エコマラソン  |        |
|              | アミーゴ/A   | 手賀沼エコマラソン  |        |
|              | アミーゴ/B   | 手賀沼エコマラソン  |        |
|              | チャレンジ    | 手賀沼エコマラソン  |        |
|              | ※手賀沼工    | コマラソン/水戸黄門漫遊マラソン                                 |        |
|              |          |  |        |
|              |          |  |        |
| , ,          |          |  |        |
| ( <u>—</u> ) |          |  |        |
| で)           |          |  |        |
|              |          |  |        |
|              |          |  |        |

| 3 | L.S.D(手賀 | 沼周回or手賀の丘)/筑波L.S.D           |
|---|----------|------------------------------|
|   | 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                   |
|   | *        |                              |
|   |          |                              |
| 3 | ビルドアップ   | 走(フィッシングセンター折り返し)            |
|   | L'11/.   | 201cma (6' 00"-2' 45" /lcma) |

| 12月3日 | L.S.D(手賀 | 沼周回or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) |
|       |          | 27km(5'30"~6'30"/km) |
|       | アミーゴ/B   | 27km(6'00"~7'00"/km) |
|       | チャレンジ    | jog15~20km           |
|       | ※福岡国際    | •                    |
|       |          |                      |

| バアップ         | 走(フィッシングセンター折り返し)    | 12月10日 | チャリィティー | ーラン          |  |
|--------------|----------------------|--------|---------|--------------|--|
| ーム           | 20km(6'00"→3'45"/km) |        | ドリーム    | チャリィティーラン    |  |
| ーチャー         | 18km(6'00"→4'00"/km) |        | フューチャー  | チャリィティーラン    |  |
| <u>—</u> ゴ/А | 18km(6'00"→4'30"/km) |        | アミーゴ/A  | チャリィティーラン    |  |
| ゴ/B          | 16km(6'00"→5'00"/km) |        | アミーゴ/B  | チャリィティーラン    |  |
|              | 14km(7'00"→6'00"/km) |        |         | チャリィティーラン    |  |
| 奇玉国際         | マラソン/成田POPラン/いわい将    | 門      | ※忘年会/=  | ニューリバーロード八千代 |  |
|              |                      |        |         |              |  |

|               |                         | _      |        |                         |
|---------------|-------------------------|--------|--------|-------------------------|
| ース走           |                         | 12月17日 | ペース走   |                         |
| ノーム           | 20km(3'45"~4'00"/km)+流し |        | ドリーム   | 20km(3'45"~4'00"/km)+流し |
| ューチャー         | 20km(4'00"~4'30"/km)    |        | フューチャー | 20km(4'00"~4'30"/km)    |
| ミーゴ/A         | 18km(4'30"~5'00"/km)    |        | アミーゴ/A | 18km(4'30"~5'00"/km)    |
| <b>ミ</b> ーゴ/B | 16km(5'00"~5'30"/km)    |        | アミーゴ/B | 16km(5'00"~5'30"/km)    |
| ヤレンジ          | 14km(5'30"~6'00"/km)    |        | チャレンジ  | 14km(5'30"~6'00"/km)    |
| 四街道ガス         | ス灯ロード/神戸マラソン            |        | ※関東ロート | ・/会長主催キッズランニング教室        |
|               |                         | -      |        |                         |

| 自主練習   |            | 12月24日 | L.S.D(手賀: | 沼チャレンジ)      |
|--------|------------|--------|-----------|--------------|
| ドリーム   | jog10∼20km |        | ドリーム      | 手賀沼チャレンジ40km |
|        | jog10∼20km |        | フューチャー    | 手賀沼チャレンジ40km |
| アミーゴ/A | jog10∼20km |        | アミーゴ/A    | 手賀沼チャレンジ40km |
| アミーゴ/B | jog10∼20km |        | アミーゴ/B    | 手賀沼チャレンジ40km |
| チャレンジ  | jog10∼20km |        | チャレンジ     | jog15∼20km   |
| ※つくばマラ | ソン/那須高原ハーフ |        | ※手賀沼チー    | ャレンジ(走り納め)   |
|        |            |        |           |              |

| 12月31日 | 自主練習   |            |
|--------|--------|------------|
|        | ドリーム   | jog10∼20km |
|        | フューチャー | jog10∼20km |
|        | アミーゴ/A | jog10∼20km |
|        | アミーゴ/B | jog10∼20km |
|        | チャレンジ  | jog10∼20km |
|        |        |            |

| 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 |