

9月1日	L.S.D(手賀沼周回) ※距離短縮
ドリーム	27km(5' 00"～6' 00"/km)
フューチャー	27km(5' 00"～6' 30"/km)
アミーゴ/A	18km(5' 30"～6' 30"/km)
アミーゴ/B	18km(6' 00"～7' 00"/km)
チャレンジ	jog15～20km
※岩名クロカン練習会	

9月8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	

9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)
※巨峰の丘マラソン	

9月22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)
※一関国際ハーフ/北信州ハーフ	

9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)
※上半期反省会(監督、コーチ、幹部)	

10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
※流山ロードレース/白井梨マラソン	

10月13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)
※東北みやぎ復興/新潟	

10月20日	ペース走/キッズWAC
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)
※タートルマラソンin足立/高島平ロードレース	

10月27日	手賀沼エコマラソン
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
※手賀沼エコマラソン/水戸黄門漫遊マラソン	

11月3日	柏の葉リレーマラソン/不参加の方=jog
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
※柏の葉リレーマラソン	

11月10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)
※成田POPラン/いわい将門ハーフ	

11月17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)
※神戸マラソン/戸田マラソン/四街道ガス灯	

11月24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
※つくばマラソン	

12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
※福岡国際/千葉マリン	

12月8日	ペース走/キッズWAC
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)
※埼玉国際マラソン/ニューリバー八千代	

12月15日	チャリィティーラン
ドリーム	チャリィティーラン
フューチャー	チャリィティーラン
アミーゴ/A	チャリィティーラン
アミーゴ/B	チャリィティーラン
チャレンジ	チャリィティーラン
※忘年会/関東ロードレース	

12月22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)	

12月29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

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