

| | |
|------------|------------------------|
| 9月4日 | L.S.D(手賀沼周回) |
| 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 |
| ※岩名クロカン練習会 | |

| | |
|--------|--------------------------------|
| 9月11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) |
| ※ | |

| | |
|-----------|---------------------------|
| 9月18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) |
| ※巨峰の丘マラソン | |

| | |
|--------------------|--------------------------------|
| 9月25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) | |

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)

| | |
|----------|-----------------------------|
| 10月2日 | L.S.D(手賀沼周回)/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 |
| ※白井梨マラソン | |

| | |
|------------------|--------------------------------|
| 10月9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) |
| ※流山ロードレース/新潟マラソン | |

| | |
|--------|---------------------|
| 10月16日 | 手賀沼エコマラソン試走会 |
| 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 |
| アミーゴ/B | ※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 |
| ※ | |

| | |
|-------------|---------------------------|
| 10月23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) |
| ※アクアラインマラソン | |

| | |
|------------|------------------|
| 10月30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 | |

| | |
|--------|-----------------------------|
| 11月6日 | L.S.D(手賀沼周回)/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 |
| ※ | |

| | |
|-------------------------|--------------------------------|
| 11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) |
| ※埼玉国際マラソン/成田POPラン/いわい将門 | |

| | |
|--------------------|-------------|
| 11月20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/四街道ガス灯ロード | |

| | |
|------------------|---------------------------|
| 11月27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) |
| ※会長主催陸上教室(小学生以下) | |

| | |
|--------|------------------------|
| 12月4日 | L.S.D(手賀沼周回) |
| 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 | |

| | |
|-----------------------|-------------------------|
| 12月11日 | チャリティエーランorWAC駅伝 |
| ドリーム | TBA(to be announced) |
| フューチャー | TBA(to be announced) |
| アミーゴ/A | TBA(to be announced) |
| アミーゴ/B | TBA(to be announced) |
| チャレンジ | TBA(to be announced) |
| ※TBA/忘年会/ニューリバーロード八千代 | |

| | |
|--------|---------------------------|
| 12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) |
| ※関東ロード | |

| | |
|-----------------|------------------------|
| 12月25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) | |

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