- D. D. L. O. D. / T. W. T. W. C. L.			
5月1日 L.S.D(手賀沼周回)	6月5日 L.S.D(手賀沼周回or新コース)	7月3日 トラック練習(野田or柏の葉陸上競技場)	8月7日 L.S.D(手賀沼周回)
ドリーム 36km(5'00"~6'00"/km)	ドリーム 36km(5'00"~6'00"/km)	ドリーム 5000m+1000m(T.T)	ドリーム 27km(5'00"~6'00"/km)
フューチャー 36km(5'00"~6'30"/km)	フューチャー 36km (5' 00" ~ 6' 30"/km)	フューチャー 5000m+1000m(T.T)	フューチャー 27km(5'00"~6'30"/km)
アミーゴ/A 27km(5'30"~6'30"/km)	$7 = 3/A \ 27 \text{km} (5'30'' \sim 6'30''/\text{km})$	アミーゴ/A 5000m+1000m(T.T)	アミーゴ/A 18km(5'30"~6'30"/km)
アミーゴ/B 27km(6'00"~7'00"/km)	アミーゴ/B 27km(6'00"~7'00"/km)	アミーゴ/B 5000m+1000m(T.T)	アミーゴ/B 18km(6'00"~7'00"/km)
チャレンジ jog15~20km	チャレンジ jog15~20km	チャレンジ 5000m+1000m(T.T)	チャレンジ jog15~20km
※運営委員会	※奥武蔵トレイル	※嬬恋高原キャベツマラソン	※暑さを考慮し距離を短縮
5月8日 トラック練習(野田or柏の葉陸上競技場)	- │ 6月12日 ビルドアップ走(フィッシングセンター折り返し	.)] 7月10日 L.S.D(手賀沼周回)	8月14日 トラック練習(野田or柏の葉陸上競技場)
ドリーム 3000m+3000m+1000m(T.T)	ドリーム 20km(6'00"→3'45"/km)	デリーム 27km(5'00"~6'00"/km)	ドリーム 400m×(5本×3set)
フューチャー 3000m+3000m+1000m(T.T)	フューチャー 20km(6'00"→4'00"/km)	$72-57$ 27 km $(5' 00" \sim 6' 30"/km)$	フューチャー 400m× (5本×3set)
アミーゴ/A 3000m+3000m+1000m(T.T)	アミーゴ/A 18km(6'00"→4'30"/km)	アミーゴ/A 18km(5'30"~6'30"/km)	アミーゴ/A 400m×(4本×3set)
アミーゴ/B 3000m+3000m+1000m(T.T)	アミーゴ/B 16km(6'00"→5'00"/km)	アミーゴ/B 18km(6'00"~7'00"/km)	アミーゴ/B 400m×(4本×3set)
チャレンジ 3000m+3000m+1000m(T.T)	チャレンジ 14km(7'00"→6'00"/km)	チャレンジ jog15~20km	チャレンジ 400m×(3本×3set)
3 (100) 3000 1000 (1:1)	7 (700) 14KIII (7 00 70 00 7 KIII)	※暑さを考慮し距離を短縮	ブ (レング 400H × (3本 × 3Set)
*	X	次者CC	
5月15日 ペース走(ポイント練習)	6月19日 ペース走	7月17日 ビルドアップ走(フィッシングセンター折り返し)) 8月21日 <mark>ペース走</mark>
ドリーム 30km(3'45"~4'00"/km)+流し	レ ドリーム 20km(3'45"~4'00"/km)+流		ドリーム 16km(3'45"~4'00"/km)+
フューチャー 30km(4'00"~4'30"/km)	フューチャー 20km(4'00"~4'30"/km)	フューチャー 20km (6' 00"→4' 00"/km)	フューチャー 16km(4'00"~4'30"/km)
アミーゴ/A 30km(4'30"~5'00"/km)	アミーゴ/A 18km(4'30"~5'00"/km)	アミーゴ/A 18km(6'00"→4'30"/km)	アミーゴ/A 14km(4'30"~5'00"/km)
アミーゴ/B 30km(5'00"~5'30"/km)	アミーゴ/B 16km(5'00"~5'30"/km)	アミーゴ/B 16km(6'00"→5'00"/km)	アミーゴ/B 14km(5'00"~5'30"/km)
チャレンジ 20km(5'30"~6'00"/km)	チャレンジ 14km(5'30"~6'00"/km)	チャレンジ 14km(7'00"→6'00"/km)	チャレンジ 12km(5'30"~6'00"/km)
*	※キッズWAC開催	※コースは気象状況により変更有り	※キッズWAC開催/暑さを考慮し距離を短線
			-
5月22日 ビルドアップ走(フィッシングセンター折り返し)			8月28日 ビルドアップ走(フィッシングセンター折り返
ドリーム 20km(6'00"→3'45"/km)	ドリーム 20km(6'00"→3'45"/km)	.) 7月24日 <mark>インターバル走 2000m(Up2km)</mark> ドリーム 2000m×3本(6'20")	ドリーム 20km(6'00"→3'45"/km)
ドリーム 20km(6'00"→3'45"/km) フューチャー20km(6'00"→4'00"/km)	ドリーム 20km(6' 00"→3' 45"/km) フューチャー 20km(6' 00"→4' 00"/km)		ドリーム 20km(6'00"→3'45"/km) フューチャー 20km(6'00"→4'00"/km)
ドリーム 20km(6'00"→3'45"/km) フューチャー 20km(6'00"→4'00"/km) アミーゴ/A 18km(6'00"→4'30"/km)	ドリーム 20km(6'00"→3'45"/km)	ドリーム 2000m×3本(6'20")	ドリーム 20km(6'00"→3'45"/km)
ドリーム 20km(6'00"→3'45"/km) フューチャー20km(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)	ドリーム 20km(6'00"→3'45"/km) フューチャー20km(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)	ドリーム 2000m×3本(6'20") フューチャー 2000m×3本(7'10")	ドリーム 20km(6'00"→3'45"/km) フューチャー 20km(6'00"→4'00"/km)
ドリーム 20km(6'00"→3'45"/km) フューチャー20km(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)	ドリーム 20km(6'00"→3'45"/km) フューチャー20km(6'00"→4'00"/km) アミーゴ/A 18km(6'00"→4'30"/km)	ドリーム 2000m×3本(6'20") フューチャー 2000m×3本(7'10") アミーゴ/A 2000m×3本(8'00")	ドリーム 20km(6'00"→3'45"/km) フューチャー 20km(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)
ドリーム 20km(6'00"→3'45"/km) フューチャー20km(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)	ドリーム 20km(6'00"→3'45"/km) フューチャー20km(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)	ドリーム 2000m×3本(6'20") フューチャー 2000m×3本(7'10") アミーゴ/A 2000m×3本(8'00") アミーゴ/B 2000m×3本(8'30")	ドリーム 20km(6'00"→3'45"/km) フューチャー 20km(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)
ドリーム 20km(6'00"→3'45"/km) フューチャー 20km(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) ※柴又100km	ドリーム 20km(6'00"→3'45"/km) フューチャー20km(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) ※	ドリーム 2000m×3本(6'20") フューチャー 2000m×3本(7'10") アミーゴ/A 2000m×3本(8'00") アミーゴ/B 2000m×3本(8'30") チャレンジ 2000m×3本(9'30") ※	ドリーム 20km(6'00"→3'45"/km) フューチャー 20km(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
ドリーム 20km(6'00"→3'45"/km) フューチャー20km(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) ※柴又100km 5月29日 インターパル走 500m(Up2km)	ドリーム 20km(6'00"→3'45"/km) フューチャー20km(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) ※	ドリーム 2000m×3本(6'20") フューチャー 2000m×3本(7'10") アミーゴ/A 2000m×3本(8'00") アミーゴ/B 2000m×3本(8'30") チャレンジ 2000m×3本(9'30") ※ 7月31日 柏の葉リレーマラソン/不参加の方=jog	ドリーム 20km(6'00"→3'45"/km) フューチャー20km(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 注)セット間の間隔は各チームで決める事
ドリーム 20km(6'00"→3'45"/km) フューチャー20km(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) ※柴又100km 5月29日 インターパル走 500m(Up2km) ドリーム 10本(90秒)+jog500m(150秒)	ドリーム 20km(6'00"→3'45"/km) フューチャー20km(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) ※ (ドリーム) 設定例	ドリーム 2000m×3本(6'20") フューチャー 2000m×3本(7'10") アミーゴ/A 2000m×3本(8'00") アミーゴ/B 2000m×3本(8'30") チャレンジ 2000m×3本(9'30") ※ 7月31日 柏の葉リレーマラソン/不参加の方=jog ドリーム jog10~20km	ドリーム 20km(6'00"→3'45"/km) フューチャー 20km(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
ドリーム 20km(6'00"→3'45"/km) フューチャー20km(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) ※柴又100km 5月29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)	ドリーム 20km(6'00"→3'45"/km) フューチャー 20km(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) ※ (ドリーム) 設定例 ペース走	ドリーム 2000m×3本(6'20") フューチャー 2000m×3本(7'10") アミーゴ/A 2000m×3本(8'00") アミーゴ/B 2000m×3本(8'30") チャレンジ 2000m×3本(9'30") ※ 7月31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	ドリーム 20km(6'00"→3'45"/km) フューチャー20km(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 注)セット間の間隔は各チームで決める事
ドリーム 20km(6'00"→3'45"/km) フューチャー20km(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) ※柴又100km 5月29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)	ドリーム 20km(6'00"→3'45"/km) フューチャー20km(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) ※ (ドリーム) 設定例 ペース走 0~10km=4'00"/10km~18km=3'45"/18km~ラス	ドリーム 2000m×3本(6'20") フューチャー 2000m×3本(7'10") アミーゴ/A 2000m×3本(8'00") アミーゴ/B 2000m×3本(8'30") チャレンジ 2000m×3本(9'30") ※ 7月31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 フューチャーjog10~20km	ドリーム 20km(6'00"→3'45"/km) フューチャー20km(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 注)セット間の間隔は各チームで決める事
ドリーム 20km(6'00"→3'45"/km) フューチャー20km(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) ※柴又100km 5月29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(195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)	ドリーム 20km(6'00"→3'45"/km) フューチャー 20km(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) ※ (ドリーム) 設定例 ペース走 0~10km=4'00"/10km~18km=3'45"/18km~ラス LS.D(手賀沼周回)	ドリーム 2000m×3本(6'20") フューチャー 2000m×3本(7'10") アミーゴ/A 2000m×3本(8'00") アミーゴ/B 2000m×3本(8'30") チャレンジ 2000m×3本(9'30") ※ 7月31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	ドリーム 20km(6'00"→3'45"/km) フューチャー20km(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 注)セット間の間隔は各チームで決める事
ドリーム 20km(6'00"→3'45"/km) フューチャー20km(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) ※柴又100km 5月29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	ドリーム 20km(6'00"→3'45"/km) フューチャー20km(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) ※ (ドリーム) 設定例 ペース走 0~10km=4'00"/10km~18km=3'45"/18km~ラス LS.D(手賀沼周回) 1周目=アップのつもりで=6'00"~5'30"/km	ドリーム 2000m×3本(6'20") フューチャー 2000m×3本(7'10") アミーゴ/A 2000m×3本(8'00") アミーゴ/B 2000m×3本(8'30") チャレンジ 2000m×3本(9'30") ※ 7月31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 チャレンジ jog10~20km	ドリーム 20km(6'00"→3'45"/km) フューチャー20km(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 注)セット間の間隔は各チームで決める事
ドリーム 20km(6'00"→3'45"/km) フューチャー20km(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) ※柴又100km 5月29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(195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)	ドリーム 20km(6'00"→3'45"/km) フューチャー20km(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) ※ (ドリーム) 設定例 ペース走 0~10km=4'00"/10km~18km=3'45"/18km~ラス L.S.D(手質沼周回) 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	ドリーム 2000m×3本(6'20") フューチャー 2000m×3本(7'10") アミーゴ/A 2000m×3本(8'00") アミーゴ/B 2000m×3本(8'30") チャレンジ 2000m×3本(9'30") ※ 7月31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	ドリーム 20km(6'00"→3'45"/km) フューチャー20km(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 注)セット間の間隔は各チームで決める事
ドリーム 20km(6'00"→3'45"/km) フューチャー20km(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) ※柴又100km 5月29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	ドリーム 20km(6'00"→3'45"/km) フューチャー20km(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) ※ (ドリーム) 設定例 ペース走 0~10km=4'00"/10km~18km=3'45"/18km~ラス L.S.D(手質沼周回) 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	ドリーム 2000m×3本(6'20") フューチャー 2000m×3本(7'10") アミーゴ/A 2000m×3本(8'00") アミーゴ/B 2000m×3本(8'30") チャレンジ 2000m×3本(9'30") ※ 7月31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 チャレンジ jog10~20km	ドリーム 20km(6'00"→3'45"/km) フューチャー20km(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 注)セット間の間隔は各チームで決める事
ドリーム 20km(6'00"→3'45"/km) フューチャー20km(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) ※柴又100km 5月29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	ドリーム 20km(6'00"→3'45"/km) フューチャー20km(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) ※ (ドリーム) 設定例 ペース走 0~10km=4'00"/10km~18km=3'45"/18km~ラス 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	ドリーム 2000m×3本(6'20") フューチャー 2000m×3本(7'10") アミーゴ/A 2000m×3本(8'00") アミーゴ/B 2000m×3本(8'30") チャレンジ 2000m×3本(9'30") ※ 7月31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 チャレンジ jog10~20km	ドリーム 20km(6'00"→3'45"/km) フューチャー20km(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 注)セット間の間隔は各チームで決める事
ドリーム 20km(6'00"→3'45"/km) フューチャー20km(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) ※柴又100km 5月29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	ドリーム 20km(6'00"→3'45"/km) フューチャー20km(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) ※ (ドリーム) 設定例 ペース走 0~10km=4'00"/10km~18km=3'45"/18km~ラス 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)	ドリーム 2000m×3本(6'20") フューチャー 2000m×3本(7'10") アミーゴ/A 2000m×3本(8'00") アミーゴ/B 2000m×3本(8'30") チャレンジ 2000m×3本(9'30") ※ 7月31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 チャレンジ jog10~20km	ドリーム 20km(6'00"→3'45"/km) フューチャー20km(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 注)セット間の間隔は各チームで決める事
ドリーム 20km(6'00"→3'45"/km) フューチャー20km(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) ※柴又100km 5月29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	ドリーム 20km(6'00"→3'45"/km) フューチャー20km(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) ※ (ドリーム) 設定例 ペース走 0~10km=4'00"/10km~18km=3'45"/18km~ラスと。 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)	ドリーム 2000m×3本(6'20") フューチャー 2000m×3本(7'10") アミーゴ/A 2000m×3本(8'00") アミーゴ/B 2000m×3本(8'30") チャレンジ 2000m×3本(9'30") ※ 7月31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 チャレンジ jog10~20km ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	ドリーム 20km(6'00"→3'45"/km) フューチャー20km(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 注)セット間の間隔は各チームで決める事
ドリーム 20km(6'00"→3'45"/km) フューチャー20km(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) ※柴又100km 5月29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	ドリーム 20km(6'00"→3'45"/km) フューチャー20km(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) ※ (ドリーム) 設定例 ペース走 0~10km=4'00"/10km~18km=3'45"/18km~ラス LS.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(北千葉導水ーフィッシン	ドリーム 2000m×3本(6'20") フューチャー 2000m×3本(7'10") アミーゴ/A 2000m×3本(8'00") アミーゴ/B 2000m×3本(8'30") チャレンジ 2000m×3本(9'30") ※ 7月31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 フェーチャーjog10~20km アミーゴ/A jog10~20km アミーゴ/B jog10~20km チャレンジ jog10~20km チャレンジ jog10~20km ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	ドリーム 20km(6'00"→3'45"/km) フューチャー20km(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 注)セット間の間隔は各チームで決める事
ドリーム 20km(6'00"→3'45"/km) フューチャー20km(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) ※柴又100km 5月29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	ドリーム 20km(6'00"→3'45"/km) フューチャー20km(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) ※ (ドリーム) 設定例 ペース走 0~10km=4'00"/10km~18km=3'45"/18km~ラス 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 ゼルドアップ走(フィッシングセンター折り返し) 0~2km=6'00"~5'30"/km(北千葉導水をフィッシン11~16km=4'00"/km(フィッシングセンターから手賀)	ドリーム 2000m×3本(6'20") フューチャー 2000m×3本(8'00") アミーゴ/A 2000m×3本(8'30") アミーゴ/B 2000m×3本(8'30") ストーフリー 柏の葉リレーマラソン/不参加の方=jog ストーフリー 中・フェーチャー jog10~20km ストーフリー アミーゴ/A jog10~20km ストーンジ jog10~20km ディレンジ jog10~20km ディレンジ jog10~20km ディレンジ jog10~20km ディレンジ jog10~20km ディンジ ホースピード練習	ドリーム 20km(6'00"→3'45"/km) フューチャー20km(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 注)セット間の間隔は各チームで決める事
ドリーム 20km(6'00"→3'45"/km) フューチャー20km(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) ※柴又100km 5月29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	ドリーム 20km(6'00"→3'45"/km) フューチャー20km(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) ※ (ドリーム) 設定例 ペース走 0~10km=4'00"/10km~18km=3'45"/18km~ラス 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=薬に=5'30"~5'00"/km 3周目=こっからが練習=5'30"~5'00"/km ゼルドアップ走(フィッシングセンター折り返し) 0~2km=6'00"~5'30"/km(北千葉導水をフィッシン11~16km=4'00"/km(フィッシングセンターから手賀:16~18km=3'45"(手賀沼大橋から鉄塔の間)	ドリーム 2000m×3本(6'20") フューチャー 2000m×3本(8'00") アミーゴ/A 2000m×3本(8'00") アミーゴ/B 2000m×3本(9'30") ストーフリー ボーンジ jog10~20km フューチャーjog10~20km アミーゴ/A jog10~20km アミーゴ/B jog10~20km デャレンジ jog10~20km アミーゴ/B	ドリーム 20km(6'00"→3'45"/km) フューチャー20km(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 注)セット間の間隔は各チームで決める事
ドリーム 20km(6'00"→3'45"/km) フューチャー20km(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) ※柴又100km 5月29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	ドリーム 20km(6'00"→3'45"/km) フューチャー20km(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) ※ (ドリーム) 設定例 ペース走 0~10km=4'00"/10km~18km=3'45"/18km~ラス 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 ゼルドアップ走(フィッシングセンター折り返し) 0~2km=6'00"~5'30"/km(北千葉導水をフィッシン11~16km=4'00"/km(フィッシングセンターから手賀)	ドリーム 2000m×3本(6'20") フューチャー 2000m×3本(8'00") アミーゴ/A 2000m×3本(8'00") アミーゴ/B 2000m×3本(9'30") ストーフリー ボーンジ jog10~20km フューチャーjog10~20km アミーゴ/A jog10~20km アミーゴ/B jog10~20km デャレンジ jog10~20km アミーゴ/B	ドリーム 20km(6'00"→3'45"/km) フューチャー20km(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 注)セット間の間隔は各チームで決める事

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 ※暑さを考慮し距離を短縮 トラック練習(野田or柏の葉陸上競技場) ドリーム 400m×(5本×3set) フューチャー 400m×(5本×3set)

アミーゴ/A | 400m×(4本×3set) アミーゴ/B | 400m×(4本×3set) チャレンジ 400m×(3本×3set)

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) ※キッズWAC開催/暑さを考慮し距離を短縮

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 20km(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