1月2日 <b>自主</b>	- cis 333	0860	L.S.D(手賀沼周回)	2860	L.S.D(手賀沼周回)	4月
		2月0日	<b>L.S.D(子員沿周囲)</b> ドリーム 36km(5'00"~6'00"/km)	3月0日	<b>L.S.D(子貝沿周囲)</b> ドリーム 36km(5'00"~6'00"/km)	4月
	ーム 日工株日 ーチャー 自主練習		フューチャー 36km(5'00"~6'30"/km)		フューチャー36km(5'00"~6'30"/km)	
	- ブ (		アミーゴ/A 27km(5'30"~6'30"/km)		アミーゴ/A 27km(5'30"~6'30"/km)	
	- ゴ/A		アミーゴ/B 27km(6'00"~7'00"/km)		アミーゴ/B 27km(6'00"~7'00"/km)	
	レンジ 自主練習		テャレンジ jog15~20km		チャレンジ jog15~20km	
**			※別府大分		※東京マラソン	
7.0			XXXIIII XXXI			
1月9日 L.S.	.D(手賀沼周回)	2月13日	ビルドアップ走(フィッシングセンター折り返し)	3月13日	ビルドアップ走(フィッシングセンター折り返し)	4月1
ドリー	-Δ 36km(5'00"~6'00"/km)	••	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 36km (5' 00"~6' 30"/km)		フューチャー 18km(6'00"→4'00"/km)		フューチャー 18km(6'00"→4'00"/km)	
アミー	—⊐ <sup>*</sup> /A 27km(5'30"~6'30"/km)		アミーゴ/A 18km(6'00"→4'30"/km)		アミーゴ/A 18km(6'00"→4'30"/km)	
アミー	—⊐ <sup>*</sup> /B 27km(6′00″~7′00″/km)		アミーゴ/B   16km(6'00"→5'00"/km)		アミーゴ/B   16km(6'00"→5'00"/km)	
チャ	レンジ jog15~20km		チャレンジ 14km(7'00"→6'00"/km)		チャレンジ 14km(7'00"→6'00"/km)	
*			*		*	
	ドアップ走(フィッシングセンター折り返し)	2月20日	ペース走	3月20日		4月1
ドリ-			ドリーム 30km (3' 45"~4' 00"/km)+流し		ドリーム 36km(5'00"~6'00"/km)	
	ーチャー 18km(6'00"→4'00"/km)		フューチャー 30km (4' 00"~4' 30"/km)		フューチャー 36km(5'00"~6'30"/km)	
	$-\exists$ /A   18km(6'00" $\to$ 4'30"/km)		アミーゴ/A 30km(4'30"~5'00"/km)		$7 = -1/A$ $27 \text{km} (5'30" \sim 6'30"/\text{km})$	
	$-\exists$ B $16km(6'00" \rightarrow 5'00"/km)$		アミーゴ/B 30km(5′00″~5′30″/km)		アミーゴ/B 27km(6'00"~7'00"/km)	
N	レンジ 14km(7'00"→6'00"/km)		チャレンジ 20km(5'30"~6'00"/km)		チャレンジ jog15~20km	
*			*		※岩名クロカン	
1 H 22 D L C	.D(手賀沼周回)	2日27日	ビルドアップ走(フィッシングセンター折り返し)	2 日 27 口	ペース走	4月2
	- - ム 36km(5'00"~6'00"/km)	2 <i>月</i> 2/口	ドリーム 20km(6'00"→3'45"/km)	3月2/口	ドリーム 20km(3'45"~4'00"/km)+流し	4772
	- チャー 36km(5'00"~6'30"/km)		フューチャー 18km(6'00"→4'00"/km)		フューチャー20km(4'00"~4'30"/km)	
	- □ A 27km(5'30"~6'30"/km)		アミーゴ/A 18km(6'00"→4'30"/km)		アミーゴ/A 18km(4'30"~5'00"/km)	
	$-\ddot{\exists}/B$ 27km(6'00"~7'00"/km)		アミーゴ/B 16km(6'00"→5'00"/km)		アミーゴ/B 16km(5'00"~5'30"/km)	
	レンジ jog15~20km		チャレンジ 14km(7'00"→6'00"/km)		チャレンジ 14km(5'30"~6'00"/km)	
	岩名クロカン		※ウィング全体MT(注1)		×	
71.0	H / 1 1/12		(注1)会議室の空き状況により変更の可能性が	があります		
1月30日 ペー	-ス走		設定例(ドリーム)			
ドリー	ーム 20km(3'45"~4'00"/km)+流し		ペース走			
フュー	ーチャー 20km(4'00"~4'30"/km)		0~10km=4'00"/10km~18km	=3'45''	18km~ラスト=フリー 青=L.S.D	
	—ゴ/A   18km(4'30"∼5'00"/km)		L.S.D(手賀沼周回)		赤=スピード練習	
アミ-	—ゴ/B 16km(5'00"~5'30"/km)		1周目=アップのつもりで=6'00"		km 黒=負荷の弱い練習	
チャレンジ 14km(5'30"~6'00"/km)			2周目=楽に=5'30"~5'00"/kn			
※監	「哲コーチMT		3周目=ここからが練習=5'30"~			
				リと=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)					
			$2\sim11 \text{km}=5'30"\sim5'00"/\text{km}$			
			11~16km=4′00″/km(フィッシン			
			16~18km=3'45"(手賀沼大橋/	いら跃塔の		

18~20km=フリー/km(大津川の橋の手前の鉄塔からフリー)

IFJA BL.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

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)

月17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) ※かすみがうら、長野マラソン、富士五湖 他

月24日 インターバル走:1000m×8本 アップ、ダウン各2km ドリーム 3'20"(8本) フューチャー 3'40"(8本) アミーゴ/A 4'00"(6本) アミーゴ/B 4'30"(5本) チャレンジ jog10~15km(L.S.D)

注)セット間の間隔は各チームで決める事