

9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)
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	

10月1日	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
※白井梨マラソン	

11月5日	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
※	

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)
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	

9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)

10月8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/ 9日 新潟マラソン	

11月12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	

12月10日	チャリティーラン
ドリーム	チャリティーラン
フューチャー	チャリティーラン
アミーゴ/A	チャリティーラン
アミーゴ/B	チャリティーラン
チャレンジ	チャリティーラン
※忘年会/ニューリバーロード八千代	

9月17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/一関国際ハーフ	

10月15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
※タートルマラソンin足立/高島平ロードレース	

11月19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)
※四街道ガス灯ロード/神戸マラソン	

12月17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/会長主催キッズランニング教室	

9月24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22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)
※会長主催キッズランニング教室	

11月26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/那須高原ハーフ	

12月24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)	

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29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	

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

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