

| | |
|--------|---------------------------|
| 1月6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) |
| ※ | |

| | |
|---------------------|--------------------------------|
| 2月3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) |
| ※別府大分 守谷、浦安、三郷ハーフ 他 | |

| | |
|--------------------|---------------------------|
| 3月3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) |
| ※東京マラソン、千葉県民マラソン 他 | |

| | |
|----------------|------------------------|
| 4月7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 |
| ※日立さくら、幸手さくら 他 | |

| | |
|---------|-------------------------------|
| 1月13日 | L.S.D(手賀沼周回)、東京マラソン試走会 |
| 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 |
| ※松戸七草 他 | |

| | |
|--------------------------|------------------------|
| 2月10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 |
| ※千葉30K冬(柏の葉)、いわきサンシャイン 他 | |

| | |
|-------------------|------------------------|
| 3月10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 |
| ※びわ湖毎日、名古屋ウィメンズ 他 | |

| | |
|------------------------|--------------------------------|
| 4月14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) |
| ※かずみがうらマラソン、焼津みなとハーフ 他 | |

| | |
|-------------------|--------------------------------|
| 1月20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) |
| ※柏新春、鎌ヶ谷新春、赤羽ハーフ他 | |

| | |
|------------------|---------------------------|
| 2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) |
| ※青梅マラソン、沖縄マラソン 他 | |

| | |
|---------------|--------------------------------|
| 3月17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) |
| ※板橋Cityマラソン 他 | |

| | |
|--------------------|---------------------------|
| 4月21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) |
| ※富士五湖ウルトラ、長野マラソン 他 | |

| | |
|------------------|------------------------|
| 1月27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 |
| ※勝田、館山若潮、我孫子新春 他 | |

| | |
|----------------------|--------------------------------|
| 2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) |
| ※ウィング全体MT、深谷シティハーフ 他 | |

| | |
|------------------------------|---------------------------|
| 3月24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) |
| ※佐倉マラソン、渋谷・表参道ウーメンズ、熊谷さくらハーフ | |

| | | |
|---------|-------------------------|-------------|
| 4月28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) | |
| ※行田鉄剣 他 | | |

注)セット間の間隔は各チームで決める事

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

3月31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) |
| ※吉川なまず、小松菜マラソン 他 | |