

5月2日	L.S.D(手賀沼周回or新コース)
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
※	

6月6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
※	

7月4日	トラック練習(野田陸上競技場)
ドリーム	5000m+1000m(T.T)
フューチャー	5000m+1000m(T.T)
アミーゴ/A	5000m+1000m(T.T)
アミーゴ/B	5000m+1000m(T.T)
チャレンジ	5000m+1000m(T.T)
※	

8月1日	トラック練習(野田陸上競技場)
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)
※	

5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	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)
※	

6月13日	L.S.D(手賀沼周回or新コース)
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
※	

7月11日	L.S.D(手賀沼周回or新コース)
ドリーム	27km(5' 00"～6' 00"/km)
フューチャー	27km(5' 00"～6' 30"/km)
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
※	

8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	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

5月16日	トラック練習(野田陸上競技場)
ドリーム	3000m+3000m+1000m(T.T)
フューチャー	3000m+3000m+1000m(T.T)
アミーゴ/A	3000m+3000m+1000m(T.T)
アミーゴ/B	3000m+3000m+1000m(T.T)
チャレンジ	3000m+3000m+1000m(T.T)
※	

6月20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)
※	※キッズWAC開催

7月18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	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

8月15日	L.S.D(手賀沼周回or新コース)
ドリーム	27km(5' 00"～6' 00"/km)
フューチャー	27km(5' 00"～6' 30"/km)
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
※	

5月23日	ペース走(ポイント練習)
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)
※	

6月27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	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)
※	

7月25日	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)
※	※暑さを考慮し距離を短縮

8月22日	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

5月30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	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)

注)セット間の間隔は各チームで決める事
例)ドリーム セット間15分(2000mの時)

8月29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	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

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