1月1日 <b>自主練習</b>	2月5日 L.S.D(手賀沼周回)	3月5日 L.S.D(手賀沼周回)	4月2日 L.S.D(手賀沼周回)
ドリーム 自主練習	ドリーム 36km(5'00"~6'00"/km)	ドリーム 36km(5'00"~6'00"/km)	ドリーム 36km(5'00"~6'00"/km)
フューチャー 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)	フューチャー 36km(5'00"~6'30"/km)
アミーゴ/A 自主練習	アミーゴ/A $ 27km(5'30"\sim6'30"/km) $	アミーゴ/A $27$ km(5'30"~6'30"/km)	アミーゴ/A 27km(5'30"~6'30"/km)
アミーゴ/B 自主練習	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 27km(6'00"~7'00"/km)
チャレンジ 自主練習	チャレンジ jog15~20km	チャレンジ jog15~20km	チャレンジ jog15~20km
*	※別府大分、浦安ハーフ 守谷ハーフ 他	※東京マラソン 鴻巣パンジー 他	※日立さくら(予)、幸手さくら 行田鉄剣 他
1月8日 L.S.D(手賀沼周回)	2月12日 ビルドアップ走(フィッシングセンター折り返し	) 3月12日「ビルドアップ走(フィッシングセンター折り返し)	4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 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)	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)	フューチャー18km(6'00"→4'00"/km)
アミーゴ/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)	アミーゴ/A   18km(6' 00"→4' 30"/km)
$7 = -1/B$ $27 \text{km} (6' 00'' \sim 7' 00''/\text{km})$	アミーゴ/B 16km(6'00"→5'00"/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)	チャレンジ 14km(7'00"→6'00"/km)
※松戸七草マラソン 他	※三郷ハーフ 他	※名古屋ウィメンズ 渋谷・表参道ウーメンズ	
1月15日 ビルドアップ走(フィッシングセンター折り返し	)   2月19日 <mark>ペース走</mark>	3月19日 L.S.D(手賀沼周回)	4月16日 ペース走/キッズWAC
			· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·
ドリーム 20km(6'00"→3'45"/km)	ドリーム 30km(3'45"~4'00"/km)+流し	ドリーム 36km(5'00"~6'00"/km)	ドリーム 20km(3'45"~4'00"/km)+流し
フューチャー 18km(6'00"→4'00"/km)	ドリーム 30km(3'45"~4'00"/km)+流l フューチャー 30km(4'00"~4'30"/km)	ドリーム 36km(5'00"~6'00"/km) フューチャー36km(5'00"~6'30"/km)	ドリーム 20km(3'45"~4'00"/km)+流し フューチャー 20km(4'00"~4'30"/km)
フューチャー 18km(6'00"→4'00"/km) アミーゴ/A 18km(6'00"→4'30"/km)	ドリーム 30km(3'45"~4'00"/km)+流l フューチャー 30km(4'00"~4'30"/km) アミーゴ/A 30km(4'30"~5'00"/km)	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)	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)
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)	ドリーム 30km(3'45"~4'00"/km)+流l 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)	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)	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)
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)	ドリーム 30km(3'45"~4'00"/km)+流l 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)	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	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)
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)	ドリーム 30km(3'45"~4'00"/km)+流l 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)	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)	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)
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)	ドリーム 30km(3'45"~4'00"/km)+流l 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) ※リパーサイドさかえ、青梅マラソン 他	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 ※板橋Cityマラソン 熊谷さくら 他	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)
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) ※柏新春マラソン、赤羽ハーフ 他	ドリーム 30km(3'45"~4'00"/km)+流l 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)	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 ※板橋Cityマラソン 熊谷さくら 他	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、富士五湖ウルトラ 他
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) ※柏新春マラソン、赤羽ハーフ 他	ドリーム 30km(3'45"~4'00"/km)+流l 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) ※リバーサイドさかえ、青梅マラソン 他  2月26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 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 ※板橋Cityマラソン 熊谷さくら 他	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、富士五湖ウルトラ 他
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) ※柏新春マラソン、赤羽ハーフ 他  1月22日 L.S.D(手賀沼周回) ドリーム 36km(5'00"~6'00"/km)	ドリーム 30km(3'45"~4'00"/km)+流l 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) ※リバーサイドさかえ、青梅マラソン 他  2月26日 ドリーム 20km(6'00"→3'45"/km)	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 ※板橋Cityマラソン 熊谷さくら 他  3月26日 ペース走 ドリーム 20km(3'45"~4'00"/km)+流し	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、富士五湖ウルトラ 他  4月23日 インターバル走:1000m×8本 アップ、ダウン各2kドリーム 3'20"(8本)
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) ※柏新春マラソン、赤羽ハーフ 他  1月22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)	ドリーム 30km(3'45"~4'00"/km)+流l 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) ※リバーサイドさかえ、青梅マラソン 他  2月26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)	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 ※板橋Cityマラソン 熊谷さくら 他  3月26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)	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、富士五湖ウルトラ 他  4月23日 インターバル走:1000m×8本 アップ、ダウン各2k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)
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) ※柏新春マラソン、赤羽ハーフ 他  1月22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	ドリーム 30km(3'45"~4'00"/km)+流l 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) ※リバーサイドさかえ、青梅マラソン 他  2月26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)	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 ※板橋Cityマラソン 熊谷さくら 他  3月26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)	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、富士五湖ウルトラ 他  4月23日 インターパル走:1000m×8本 アップ、ダウン各2k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)
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) ※柏新春マラソン、赤羽ハーフ 他  1月22日 LS.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)	ドリーム 30km(3'45"~4'00"/km)+流l 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) ※リバーサイドさかえ、青梅マラソン 他  2月26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)	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 ※板橋Cityマラソン 熊谷さくら 他  3月26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)	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、富士五湖ウルトラ 他  4月23日 インターバル走:1000m×8本 アップ、ダウン各2k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)
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) ※柏新春マラソン、赤羽ハーフ 他  1月22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	ドリーム 30km(3'45"~4'00"/km)+流l 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) ※リバーサイドさかえ、青梅マラソン 他  2月26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)	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 ※板橋Cityマラソン 熊谷さくら 他  3月26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)	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、富士五湖ウルトラ 他  4月23日 インターパル走:1000m×8本 アップ、ダウン各2k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)

※監督コーチMT

赤=スピード練習

黒=負荷の弱い練習

緑=レース、イベント

'ューチャー 20km(4'00"~4'30"/km)

'ミーゴ/A 18km(4'30"~5'00"/km)

'≷-¬ゴ/B | 16km(5'00"~5'30"/km)

-ャレンジ 14km(5'30"~6'00"/km)

注)セット間の間隔は各チームで決める事

20km(3'45"~4'00"/km)+流し

設定例 (ドリーム) ペース走

20km(3'45"~4'00"/km)+流し

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)

※勝田、館山若潮、我孫子新春 他

ドリーム

0~10km=4'00"/10km~18km=3'45"/18km~ラスト=フリー 青=L.S.D

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)