9月4日 L.S.D(手賀沼周回)	10月2日	L.S.D(手賀	沼周回)/筑波L.S.D	11月6日		沼周回)/筑波L.S.D	12月41
ドリーム 36km(5'00"~6'00"/k		ドリーム	36km(5'00"~6'00"/km)	<u> </u>	ドリーム	36km(5'00"~6'00"/km)	
$72-57-36$ km $(5'00"\sim6'30"/k$			-36km(5'00"~6'30"/km)	<u> </u>		-36km(5'00"~6'30"/km)	
アミーゴ/A 27km(5'30"~6'30"/k			27km(5'30"~6'30"/km)	<u> </u>		27km(5' 30"~6' 30"/km)	
アミーゴ/B 27km(6'00"~7'00"/k	m)		27km(6'00"~7'00"/km)	1		27km(6'00"~7'00"/km)	
<u>チャレンジ</u> jog15~20km ※岩名クロカン練習会			jog15~20km	<u> </u>	チャレンジ ※	jog15∼20km	
次石石プロガン採白云		※白井梨マ		1	*		
9月11日 ビルドアップ走(フィッシングセンター)	听り返し) 10月9日	ビルドアップ	プ走(フィッシングセンター折り返し)	11月13日	ビルドアッフ	プ走(フィッシングセンター折り返し)	12月11
ドリーム 20km(6'00"→3'45"/k		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 18km(6'00"→4'00"/k			-18km(6'00"→4'00"/km)	<u> </u>		-18km(6'00"→4'00"/km)	
アミーゴ/A 18km(6'00"→4'30"/k			18km(6'00"→4'30"/km)	1		18km(6'00"→4'30"/km)	
アミーゴ/B 16km(6'00"→5'00"/k			16km(6′00″→5′00″/km)	<u> </u>		16km(6′00″→5′00″/km)	
チャレンジ 14km(7'00"→6'00"/k	m)	チャレンジ	14km(7′00"→6′00"/km)	4	チャレンジ	14km(7'00"→6'00"/km)	
<u> </u>		※流山口一	ドレース/新潟マラソン	1	※埼玉国際	マラソン/成田POPラン/いわい将『	"7
9月18日 <mark>ペース走</mark>	10日16日	手智辺ェコ	マラソン試走会	T 11日20日	自主練習		12月18
ドリーム 30km(3'45"~4'00"/k		ドリーム	<u> </u>	117,200	<u>ロエ林目</u> ドリーム	jog10∼20km	12/7/101
$72 - 50 \text{km} (4' 00" \sim 4' 30"/\text{k})$			- ※ペースは各チーム毎に	†		-jog10~20km	
アミーゴ/A 30km(4'30"~5'00"/k			※ペースは各チーム毎に	1		jog10∼20km	
アミーゴ/B 30km(5'00"~5'30"/k			※ペースは各チーム毎に	†		jog10~20km	
チャレンジ 20km(5'30"~6'00"/k	m)	チャレンジ	※ペースは各チーム毎に	Ī	チャレンジ	jog10~20km	
※巨峰の丘マラソン		*]	※つくばマラ	ラソン/四街道ガス灯ロード	
				7 .			1 .
9月25日 ビルドアップ走(フィッシングセンター打		ペース走	1041 (01457 410077)	11月27日	ペース走	1001 (01.457 41.007 (1) 151	12月25
ドリーム 20km(6'00"→3'45"/k		ドリーム	24km(3'45"~4'00"/km)+流し	<u> </u>	ドリーム	20km(3'45"~4'00"/km)+流し	
フューチャー 18km(6'00"→4'00"/k アミーゴ/A 18km(6'00"→4'30"/k		フューチャー アミーゴ/A	-20km(4'00"~4'30"/km) 18km(4'30"~5'00"/km)	4	フューチャー アミーゴ/A	- 20km (4' 00" ~ 4' 30"/km) 18km (4' 30" ~ 5' 00"/km)	
アミーゴ/B 16km(6'00"→5'00"/k		アミーゴ/B	16km(5'00"~5'30"/km)	+	アミーゴ/B	16km(5'00"~5'30"/km)	
テャレンジ 14km(7'00"→6'00"/k	m)	チャレンジ	14km(5'30"~6'00"/km)	†	チャレンジ	14km(5'30"~6'00"/km)	
※上半期反省会(監督、コーチ、幹部		※アクアライ	<u> </u>	1		陸上教室(小学生以下)	
		71(7)7		1	MADE III		ı
設定例(ドリーム)	10月30日	手賀沼エコ	マラソン	1			
ペース走		ドリーム	手賀沼エコマラソン	1			
0~10km=4'00"/10km~18km=3'45"/18kr	n~ラスト=フリー		- 手賀沼エコマラソン	<u> </u>			
L.S.D(手賀沼周回)			手賀沼エコマラソン	1			
1周目=アップのつもりで=6'00"~5'30"/km			手賀沼エコマラソン	<u> </u>			
2周目=楽に=5'30"~5'00"/km			手賀沼エコマラソン	1			
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		※手賀沼工	コマラソン	1			
4周日 = しつがりと=0 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)							
■ C/VI 7 97 を(フィップラップ ピンメー切り返じ) 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~5							
11~16km=4'00"/km(フィッシングセンターか							
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銀	失塔からフリー)						

11月6日	LSD(手智	沼周回)/筑波L.S.D	12月4日	L.S.D(手賀	沼周回)
,,,,,,,,		36km (5' 00"~6' 00"/km)	,,		36km(5'00"~6'00"/km)
	フューチャー	36km(5'00"~6'30"/km)	1	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/A	27km(5'30"~6'30"/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	jog15∼20km		チャレンジ	jog15∼20km
	*			※福岡国際	
			='		

チャリィテイーランorWAC駅伝				
フューチャー	TBA(to	be	announced)	
アミーゴ/B	TBA(to	be	announced)	
※TBA/忘年	会/ニュー	-リア	バーロード八千代	
	ドリーム フューチャー アミーゴ/A アミーゴ/B チャレンジ	ドリーム TBA(to フューチャー TBA(to アミーゴ/A TBA(to アミーゴ/B TBA(to チャレンジ TBA(to	ドリーム TBA(to be フューチャー TBA(to be アミーゴ/A TBA(to be アミーゴ/B TBA(to be チャレンジ TBA(to be	チャリィテイーランorWAC駅伝 ドリーム TBA(to be announced) フューチャー TBA(to be announced) アミーゴ/A TBA(to be announced) アミーゴ/B TBA(to be announced) チャレンジ TBA(to be announced) ※TBA/忘年会/ニューリバーロード八千代

7	11月20日	白主練習		12月18日	ペース走	
1			jog10∼20km			20km(3'45"~4'00"/km)+流し
		フューチャー	jog10∼20km		フューチャー	20km(4'00"~4'30"/km)
		アミーゴ/A	jog10∼20km		アミーゴ/A	18km(4'30"~5'00"/km)
		アミーゴ/B	jog10∼20km		アミーゴ/B	16km(5'00"~5'30"/km)
			jog10∼20km		チャレンジ	14km(5'30"~6'00"/km)
		※つくばマラ	ソン/四街道ガス灯ロード		※関東ロート	*

	•	
12月25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
	※手賀沼チー	ャレンジ(走り納め)

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