

5月6日	L.S.D(筑波山/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3日	L.S.D(筑波山/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
※柴又100km	

7月1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)
※嬉楽高原キャベツマラソン	

8月5日	L.S.D(手賀沼周回) ※距離短縮
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
※岩名クロカン練習会/行田公園100kmリレー	

5月13日	トラック練習(柏の葉陸上競技場)
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)
※仙台国際ハーフ/監督コーチMT	

6月10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)
※岩名クロカン練習会/キッズWAC開催	

7月8日	合宿兼旅行親睦会/残留組=jog
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
※合宿開催地は決まり次第発表	

8月12日	トラック練習(柏の葉)
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20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)
※青葉の森リレーマラソン	

6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	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)
※ピラティス教室(講師:市河麻由美さん)	

7月15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19日	インターバル走 2000m(Up2km)
ドリーム	2000m×3本(6' 20")
フューチャー	2000m×3本(7' 10")
アミーゴ/A	2000m×3本(8' 00")
アミーゴ/B	2000m×3本(8' 30")
チャレンジ	2000m×3本(9' 30")
※手賀沼トライアスロン/キッズWAC開催	

5月27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
※新入会員歓迎及び会員親睦BBQ=南柏	

6月24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
※富里スイカロード/サロマ湖ウルトラ	

7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)
※暑さを考慮し距離を短縮	

8月26日	柏の葉リレーマラソン/不参加の方=jog
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
※柏の葉リレーマラソン	

(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)

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

7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	

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