

1月5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
※	

1月12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)
※東京マラソン試走会(予) 他	

1月19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	

1月26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2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、浦安ハーフ、三郷ハーフ 他	

2月9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
※守谷ハーフ 他	

2月16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)
※さかえりバーサイド、青梅マラソン 他	

2月23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、いわきサンシャイン 他	

3月1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	

3月8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	

3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	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 古河はなもも 他	

3月22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)
※渋谷・表参道ウーメンズ 他	

3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	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)
※佐倉マラソン 他	

4月5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
※吉川なまず、日立さくら、幸手さくら、行田 他	

4月12日	ペース走/キッズWAC
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)
※焼津みなとハーフ 他	

4月19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)
※かすみがうら、長野マラソン、富士五湖 他	

4月26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)	
※		

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