

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	
※		

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	

3月1日	練習中止	
ドリーム	練習中止	
フューチャー	練習中止	
アミーゴ/A	練習中止	
アミーゴ/B	練習中止	
チャレンジ	練習中止	
※	東京マラソン、千葉県民マラソン 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	
※		

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	

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	

3月8日	練習中止	
ドリーム	練習中止	
フューチャー	練習中止	
アミーゴ/A	練習中止	
アミーゴ/B	練習中止	
チャレンジ	練習中止	
※	びわ湖毎日、名古屋ウィメンズ 他	

4月12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)	
※		

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	

2月16日	ペース走/キッズWAC	
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)	
※	さかえリバーサイド、青梅マラソン 他	

3月15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)	
※		

4月19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)	
※		

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22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)	
※		

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

3月29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)

※