

5月3日	
※	

6月7日	
※	

7月5日	L.S.D(手賀沼周回or新コース)
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	27km(5' 30"～6' 30"/km)
アミーゴ/B	18km(6' 00"～7' 00"/km)
チャレンジ	jog15～20km
※	

8月2日	トラック練習(野田市陸上競技場)
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10日	
※	

6月14日	
※	

7月12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)
※	

8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	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

5月17日	
※	

6月21日	
※	

7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	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16日	トラック練習(柏の葉陸上競技場)
ドリーム	1000m×(3本×3set)(全力)
フューチャー	1000m×(3本×3set)(全力)
アミーゴ/A	1000m×(3本×3set)(全力)
アミーゴ/B	1000m×(3本×3set)(全力)
チャレンジ	1000m×(3本×2set)(全力)
※	※インターバル200mjog/set間は給水

5月24日	
※	

6月28日	
※	

7月26日	ペース走(手賀沼or野田市陸上競技場)
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)
※	※練習場所は掲示板にて事前案内

8月23日	ペース走(手賀沼or野田市陸上競技場)
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)
※	※練習場所は掲示板にて事前案内

5月31日	
※	

(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)

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

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

8月30日	トラック練習(野田市陸上競技場)
ドリーム	3000m+2000m+1000m(T.T)
フューチャー	3000m+2000m+1000m(T.T)
アミーゴ/A	3000m+2000m+1000m(T.T)
アミーゴ/B	3000m+2000m+1000m(T.T)
チャレンジ	3000m+2000m+1000m(T.T)
※	※猛暑の場合は距離を短縮