

5月7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4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2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6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
※岩名クロカン練習会/行田公園100kmリレー	

5月14日	トラック練習(野田陸上競技場)
ドリーム	3000m+3000m+1000m
フューチャー	3000m+3000m+1000m
アミーゴ/A	3000m+3000m+1000m
アミーゴ/B	3000m+3000m+1000m
チャレンジ	3000m+3000m+1001m
※仙台国際ハーフ	

6月11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)
※キッズWAC開催	

7月9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
※合宿地は現在未定。決定次第掲出。	

8月13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)
※キッズWAC開催	

5月21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18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)
※岩名クロカン練習会	

7月16日	ビルドアップ走(Fセンターor手賀大橋折り返し)
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)
※練習終了後、渡辺会長による基礎トレ	

8月20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28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)
※	

6月25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23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)
※練習終了後、渡辺会長による基礎トレ	

8月27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30日	ビルドアップ走(Fセンターor手賀大橋折り返し)
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)
※練習終了後、渡辺会長による基礎トレ	

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)