

9月5日	<b>L.S.D(手賀沼周回)</b>
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	27km(6' 00"～7' 00"/km)
チャレンジ	jog15～20km
※	

10月3日	<b>L.S.D(手賀沼周回/手賀の丘)</b>
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
※	

11月7日	<b>ウイング手賀沼ハーフマラソン</b>
ドリーム	ウイング手賀沼ハーフマラソン
フューチャー	ウイング手賀沼ハーフマラソン
アミーゴ/A	ウイング手賀沼ハーフマラソン
アミーゴ/B	ウイング手賀沼ハーフマラソン
チャレンジ	ウイング手賀沼ハーフマラソン
※	

12月5日	<b>L.S.D(手賀沼周回/手賀の丘)</b>
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
※	

9月12日	<b>ペース走</b>
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)
※暑さを考慮し距離を短縮する場合も有る	

#####	<b>インターバル走 500m(Up2km)</b>
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
※	

#####	<b>L.S.D(手賀沼周回/手賀の丘)</b>
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
※	

#####	<b>ペース走</b>
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)
※キッズウイングAC	

9月19日	<b>トラック練習(野田陸上競技場)</b>
ドリーム	400m×(5本×4set)
フューチャー	400m×(5本×4set)
アミーゴ/A	400m×(4本×4set)
アミーゴ/B	400m×(4本×4set)
チャレンジ	400m×(3本×4set)
※本数間のjogもタイム設定をするのが望ましい	

#####	<b>柏の葉リレーマラソン/不参加の方=jog</b>
ドリーム	柏の葉リレーマラソン
フューチャー	柏の葉リレーマラソン
アミーゴ/A	柏の葉リレーマラソン
アミーゴ/B	柏の葉リレーマラソン
チャレンジ	柏の葉リレーマラソン
※柏の葉リレーマラソン、東京マラソン	

#####	<b>ペース走</b>
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)
※上尾シティハーフ	

#####	<b>ビルドアップ走(フィッシングセンター折り返し)</b>
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)
※	

9月26日	<b>トラック練習(野田陸上競技場)</b>
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)
※上半期反省会(監督、コーチ、幹部)	

#####	<b>ペース走</b>
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)
※キッズウイングAC	

#####	<b>トラック練習(野田)1000m×10本</b>
ドリーム	3' 20"(10本)アップ、ダウン各2km
フューチャー	3' 40"(8本)アップ、ダウン各2km
アミーゴ/A	4' 00"(6本)アップ、ダウン各2km
アミーゴ/B	4' 30"(5本)アップ、ダウン各2km
チャレンジ	jog10～15km(L.S.D)
※	

#####	<b>L.S.D(手賀沼チャレンジ兼チャリイティーラン)</b>
ドリーム	手賀沼チャレンジ兼チャリイティー
フューチャー	手賀沼チャレンジ兼チャリイティー
アミーゴ/A	手賀沼チャレンジ兼チャリイティー
アミーゴ/B	手賀沼チャレンジ兼チャリイティー
チャレンジ	jog15～20km
※手賀沼チャレンジ(走り納め)	

#####	<b>ビルドアップ走(フィッシングセンター折り返し)</b>
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)
※水戸黄門漫遊マラソン	

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