1月7日 <mark>ペース走</mark>	2月4日 ビルドアップ走(フィッシングセンター折り返し)	) 3月4日 <mark>ペース走</mark>	4月1日	LS.D(手賀沼周回)	
ドリーム 20km(3'45"~4'00"/km)+流し		ドリーム 20km(3'45"~4'00"/km)+流し		ドリーム 36km(5'00"~6'00"/km)	
フューチャー 20km(4'00"~4'30"/km)	フューチャー 18km(6'00"→4'00"/km)	フューチャー 20km (4' 00" ~ 4' 30"/km)		フューチャー 36km(5'00"~6'30"/km)	
アミーゴ/A 18km(4'30"~5'00"/km)	アミーゴ/A 18km(6'00"→4'30"/km)	アミーゴ/A 18km(4'30"~5'00"/km)		7 = -1/A 27km(5'30"~6'30"/km)	
アミーゴ/B   16km(5'00"~5'30"/km)	アミーゴ/B  16km(6'00"→5'00"/km)	アミーゴ/B   16km(5'00"~5'30"/km)		アミーゴ/B   27km(6'00"~7'00"/km)	
チャレンジ 14km(5'30"~6'00"/km)	チャレンジ 14km(7'00"→6'00"/km)	チャレンジ 14km(5'30"~6'00"/km)		チャレンジ jog15~20km	
※松戸七草 他	※別府大分、守谷、浦安、三郷ハ一フ 他	※ウイング全体MT、琵琶湖毎日、千葉県民他	!	※吉川なまず、行田鉄剣、幸手さくら 他	
	1	7			
1月14日 LS.D(手賀沼周回)	2月11日 <mark>ペース走</mark>	3月11日 L.S.D(手賀沼周回)		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 36km(5'00"~6'00"/km)	ドリーム 30km(3'45"~4'00"/km)+流I			ドリーム 20km(6'00"→3'45"/km)	
フューチャー 36km(5′00″~6′30″/km)	フューチャー 30km (4' 00"~4' 30"/km)	フューチャー 36km (5'00"~6'30"/km)		フューチャー 18km(6'00"→4'00"/km)	
アミーゴ/A 27km(5'30"~6'30"/km)	アミーゴ/A 30km(4'30"~5'00"/km)	アミーゴ/A 27km(5'30"~6'30"/km)		アミーゴ/A   18km(6'00"→4'30"/km)	
アミーゴ/B 27km(6'00"~7'00"/km)	アミーゴ/B 30km(5'00"~5'30"/km)	アミーゴ/B 27km(6'00"~7'00"/km)		アミーゴ/B   16km(6'00"→5'00"/km)	
チャレンジ jog15~20km	チャレンジ 20km(5'30"~6'00"/km)	チャレンジ jog15~20km		チャレンジ 14km(7'00"→6'00"/km)	
※フロストバイト、ハイテクハーフ他	※いわきサンシャイン 他	※名古屋ウィメンズ、古河はなもも 他	L	※日立さくら、焼津みなとハーフ 他	
1月21日 ビルドアップ走(フィッシングセンター折り返し)		· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·	484505	•° → ±	
「月21日 <u>ヒルトアップ走(フィッシングセンダー折り返し)</u> ドリーム   20km(6'00"→3'45"/km)	Z月18日   <b>LS.D(子真指周回)</b>   ドリーム   36km(5'00"~6'00"/km)	」 3月18日 <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)	4月15日	<b>ベース定</b> ドリーム 20km(3'45"~4'00"/km)+流し	
72 - 72 - 720 +	フューチャー 36km (5 '00 '~6 '30 '/km)	フューチャー18km(6'00"→4'00"/km)	-	フューチャー 20km(3'45'~4'00'/km)+//// フューチャー 20km(4'00"~4'30"/km)	
$7 = 74 = 18 \text{km} (6.00 \rightarrow 4.00 / \text{km})$ $7 = -3 / A = 18 \text{km} (6.00 \rightarrow 4.30 / \text{km})$	$\mathcal{F} = \mathcal{F} = $	$7 = 7 + 18 \text{km} (6 \cdot 00 \rightarrow 4 \cdot 00 / \text{km})$ $7 = -1 / \text{A} \left[ 18 \text{km} (6' \cdot 00'' \rightarrow 4' \cdot 30'' / \text{km}) \right]$	F	フミーゴ/A 18km(4'30"~5'00"/km)	
アミーゴ/B   16km(6'00"→5'00"/km)	アミーゴ/B 27km(6'00"~7'00"/km)	フミーゴ/B 16km(6'00"→5'00"/km)		フミーゴ/B   16km(5'00"~5'30"/km)	
チャレンジ 14km(7'00"→6'00"/km)	チャレンジ liog15~20km		-	チャレンジ 14km(5'30"~6'00"/km)	
※千葉マリン、柏新春、赤羽ハーフ他	※青梅マラソン、沖縄マラソン 他			※霞ヶ浦、長野マラソン 他	
八十米、72、旧柳日、赤野、 7 四	M11119 - 200 - 111119 - 200 - 10	が作品のicy マクランで飛行とです。	L	7(1277)(122) 1772 (13	
			_		2km
1月28日 LS.D(手賀沼周回) ドリーム 36km(5'00"~6'00"/km)	2月25日ビルドアップ走(フィッシングセンター折り返し	) 3月25日 ペース走	4月22日	<b>インターバル走: 1000m×8本</b> アップ、ダウン各	2km
1月28日[LS.D( <b>手賀沼周回</b> )		) 3月25日 ペース走	4月22日	<b>インターパル走:1000m×8本</b> アップ、ダウン各:	2km
1月28日 LS.D(手賀沼周回) ドリーム 36km(5'00"~6'00"/km)	2月25日 <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)	) 3月25日 <mark>ペース走</mark> ドリーム 20km(3'45"~4'00"/km)+流し	4月22日	<b>インターパル走: 1000m×8本</b> アップ、ダウン各: ドリーム 3'20"(8本)	2km
1月28日 <b>LS.D(手賀沼周回)</b> ドリーム 36km(5'00"~6'00"/km) フューチャー 36km(5'00"~6'30"/km)	2月25日 <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)	3月25日 <mark>ペース走</mark> ドリーム 20km(3'45"~4'00"/km)+流し フューチャー 20km(4'00"~4'30"/km)	4月22日	<b>インターパル走: 1000m×8本</b> アップ、ダウン各: ドリーム 3'20"(8本) フューチャー3'40"(8本)	2km
1月28日 LS.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)	2月25日 <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)	3月25日 <mark>ペース走</mark> 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)	4月22日	インターパル走:1000m×8本 アップ、ダウン各: 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)	2km
1月28日 LS.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)	2月25日 <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)	3月25日 <mark>ペース走</mark> 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)	4月22日	<b>インターパル走: 1000m×8本</b> 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) ※富士五湖ウルトラ 他	2km
1月28日 LS.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25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) ※東京マラソン、ふかやシティーハーフ 他	3月25日 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22日	<b>インターパル走: 1000m×8本</b> 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) ※富士五湖ウルトラ 他 注) セット間の間隔は各チームで決める事	2km
1月28日 LS.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25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) ※東京マラソン、ふかやシティーハーフ 他 設定例(ドリーム)	3月25日 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22日	インターパル走:1000m×8本 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) ※富士五湖ウルトラ 他 注)セット間の間隔は各チームで決める事 ピルドアップ走(フィッシングセンター折り返し)	2km
1月28日 LS.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25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) ※東京マラソン、ふかやシティーハーフ 他 設定例(ドリーム) ペース走	3月25日 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) ※佐倉マラソン、渋谷・表参道ウーメンズ 他	4月22日	<b>インターパル走: 1000m×8本</b> 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) ※富士五湖ウルトラ 他 注)セット間の間隔は各チームで決める事 <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)	2km
1月28日 LS.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25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)※東京マラソン、ふかやシティーハーフ 他  設定例 (ドリーム)ペース走 0~10km=4'00"/10km~18ki	3月25日 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) ※佐倉マラソン、渋谷・表参道ウーメンズ 他	4月22日[	<b>インターパル走: 1000m×8本</b> 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) ※富士五湖ウルトラ 他 注)セット間の間隔は各チームで決める事 <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)	2km
1月28日 LS.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25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) ※東京マラソン、ふかやシティーハーフ 他 設定例(ドリーム) ペース走 0~10km=4'00"/10km~18ki L.S.D(手賀沼周回)	3月25日 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) ※佐倉マラソン、渋谷・表参道ウーメンズ 他	4月22日	インターパル走: 1000m×8本 ドリーム 3' 20"(8本) フューチャー3' 40"(6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) ※富士五湖ウルトラ 他 注)セット間の間隔は各チームで決める事 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)	2km
1月28日 LS.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25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) ※東京マラソン、ふかやシティーハーフ 他 設定例(ドリーム) ペース走 0~10km=4'00"/10km~18ki LS.D(手質沼周回) 1周目=アップのつもりで=6'00	3月25日 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) ※佐倉マラソン、渋谷・表参道ウーメンズ 他 m=3' 45"/18km~ラスト=フリー 青=LS.D 赤=スピード練習 "~5' 30"/km 黒=負荷の弱い練習	4月22日	インターバル走: 1000m×8本 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) デャレンジ jog10~15km(L.S.D) ※富士五湖ウルトラ 他 注)セット間の間隔は各チームで決める事 ピルドアップ走(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' 30"/km) アミーゴ/A 18km(6' 00"→4' 30"/km) アミーゴ/B 16km(6' 00"→5' 00"/km)	2km
1月28日 LS.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25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/B 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) ※東京マラソン、ふかやシティーハーフ 他 設定例(ドリーム) ペース走 0~10km=4'00"/10km~18kr L.S.D(手賀沼周回) 1周目=アップのつもりで=6'00 2周目=楽に=5'30"~5'00"/k	3月25日 ドリーム 20km(3' 45"~4' 00"/km)+流し フューチャー 20km(4' 00"~5' 30"/km) アミーゴ/B 16km(5' 00"~5' 30"/km) デャレンジ 14km(5' 30"~6' 00"/km) ※佐倉マラソン、渋谷・表参道ウーメンズ 他 m=3' 45"/18km~ラスト=フリー 青ニLS.D 赤ニスピード練習 黒=負荷の弱い練習 線ーレース、イベント	4月22日	インターパル走: 1000m×8本 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) ※富士五湖ウルトラ 他 注) セット間の間隔は各チームで決める事 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' 30"/km) アミーゴ/B 16km(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)	2km
1月28日 LS.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25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) ※東京マラソン、ふかやシティーハーフ 他 設定例(ドリーム) ペース走 0~10km=4'00"/10km~18kt LS.D(手賀沼周回) 1周目=アップのつもりで=6'00 2周目=楽に=5'30"~5'00"/k 3周目=ここからが練習=5'30"	3月25日 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' 30"/km) アミーゴ/B 16km(5' 00"~5' 30"/km) チャレンジ 14km(5' 30"~6' 00"/km) ※佐倉マラソン、渋谷・表参道ウーメンズ 他 m=3' 45"/18km~ラスト=フリー 青ーL.S.D 赤=スピード練習 黒=負荷の弱い練習 ※ で5' 30"/km	4月22日	インターバル走: 1000m×8本 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) デャレンジ jog10~15km(L.S.D) ※富士五湖ウルトラ 他 注)セット間の間隔は各チームで決める事 ピルドアップ走(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' 30"/km) アミーゴ/A 18km(6' 00"→4' 30"/km) アミーゴ/B 16km(6' 00"→5' 00"/km)	2km
1月28日 LS.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25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) ※東京マラソン、ふかやシティーハーフ 他 設定例(ドリーム) ペース走 0~10km=4'00"/10km~18kt L.S.D(手賀沼周回) 1周目=アップのつもりで=6'00 2周目=楽に=5'30"~5'00"/k 3周目=ここからが練習=5'30" 4周目=しっかりと=5'00"~フリ	3月25日 <mark>ペース走</mark> 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) ※佐倉マラソン、渋谷・表参道ウーメンズ 他  m=3' 45"/18km~ラスト=フリー 青=L.S.D 赤=スピード練習 黒=負荷の弱い練習 (**~5' 30"/km) ボー〜5' 00"/km リー/km	4月22日	インターパル走: 1000m×8本 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) ※富士五湖ウルトラ 他 注) セット間の間隔は各チームで決める事 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' 30"/km) アミーゴ/B 16km(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)	2km
1月28日 LS.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25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) ※東京マラソン、ふかやシティーハーフ 他  設定例(ドリーム) ペース走 0~10km=4'00"/10km~18kt LS.D(手賀沼周回) 1周目=アップのつもりで=6'002周目=楽に=5'30"~5'00"/k3間目=こっからが練習=5'30"4問目=しっかりと=5'00"~7"はルドアップ走(フィッシングセン	3月25日 パース走 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) ※佐倉マラソン、渋谷・表参道ウーメンズ 他 m=3'45"/18km~ラスト=フリー 青=L.S.D 赤=スピード練習 黒=負荷の弱い練習 にかっち'00"/km クーガり返し)	4月22日	インターパル走: 1000m×8本 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) ※富士五湖ウルトラ 他 注) セット間の間隔は各チームで決める事 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' 30"/km) アミーゴ/B 16km(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)	2km
1月28日 LS.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25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) ※東京マラソン、ふかやシティーハーフ 他  設定例(ドリーム) ペース走 0~10km=4'00"/10km~18kk LS.D(手賀沼周回) 1周目=アップのつもりで=6'00 2周目=楽に=5'30"~5'00"/k 3周目=ここからが練習=5'30" 4周目=しっかりと=5'00"~フリビルドアップ走(フィッシングセン 0~2km=6'00"~5'30"/km)	3月25日 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(3' 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) ※佐倉マラソン、渋谷・表参道ウーメンズ 他  m=3' 45"/18km~ラスト=フリー 青=L.S.D 赤=スピード練習 黒=負荷の弱い練習 ペース・イベント リー/km ター折り返し) 北干業導水までアップ)	4月22日	インターパル走: 1000m×8本 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) ※富士五湖ウルトラ 他 注) セット間の間隔は各チームで決める事 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' 30"/km) アミーゴ/B 16km(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)	2km
1月28日 LS.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25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) ※東京マラソン、ふかやシティーハーフ 他 設定例(ドリーム) ペース走 0~10km=4'00"/10km~18kk LS.D(手賀沼周回) 1周目=アップのつもりで=6'00 2周目=楽に=5'30"~5'00"/k 3周目=こからが練習=5'30" 4周目=こからが練習=5'30"と5'00"/km! ビルドアップ走(フィッシングセン 0~2km=6'00"~5'30"/km! 2~11km=5'30"~5'00"/km!	3月25日 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) ※佐倉マラソン、渋谷・表参道ウーメンズ 他 m=3' 45"/18km~ラスト=フリー 青=LS.D 赤=スピード練習 黒=負荷の弱い練習 統一 ~5' 00"/km ター折り返し) 北千葉導水・フィッシングセンター)	4月22日	インターパル走: 1000m×8本 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) ※富士五湖ウルトラ 他 注) セット間の間隔は各チームで決める事 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' 30"/km) アミーゴ/B 16km(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)	2km
1月28日 LS.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25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/B 16km(6'00"→5'00"/km) アミーゴ/B 16km(6'00"→6'00"/km) チャレンジ 14km(7'00"→6'00"/km) ※東京マラソン、ふかやシティーハーフ 他 設定例(ドリーム) ペース走 0~10km=4'00"/10km~18ki LS.D(手質沼周回) 1周目=アップのつもりで=6'00 2周目=楽に=5'30"~5'00"/k 3周目=こっからが練習=5'30" 4周目=しっかりと=5'00"~フ! ビルドアプ走(フィッシングセン 0~2km=6'00"~5'30"/km(: 2~11km=5'30"~5'00"/km(: 1~16km=4'00"/km(ワィッシ	3月25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/B   16km(5' 00"~5' 30"/km)   アミーゴ/B   16km(5' 00"~5' 30"/km)   チャレンジ   14km(5' 30"~6' 00"/km)   ※佐倉マラソン、渋谷・表参道ウーメンズ 他     株理学・大学・大学・大学・大学・大学・大学・大学・大学・大学・大学・大学・大学・大学	4月22日	インターパル走: 1000m×8本 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) ※富士五湖ウルトラ 他 注) セット間の間隔は各チームで決める事 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' 30"/km) アミーゴ/B 16km(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)	2km
1月28日 LS.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25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) ※東京マラソン、ふかやシティーハーフ 他 設定例(ドリーム) ペース走 0~10km=4'00"/10km~18kk LS.D(手賀沼周回) 1周目=アップのつもりで=6'00 2周目=楽に=5'30"~5'00"/k 3周目=こからが練習=5'30" 4周目=こからが練習=5'30"と5'00"/km! ビルドアップ走(フィッシングセン 0~2km=6'00"~5'30"/km! 2~11km=5'30"~5'00"/km!	3月25日 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/B 16km(5' 00"~5' 30"/km) チャレンジ 14km(5' 30"~6' 00"/km) ※佐倉マラソン、渋谷・表参道ウーメンズ 他 ** たっぱい ** は	4月22日	インターパル走: 1000m×8本 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) ※富士五湖ウルトラ 他 注) セット間の間隔は各チームで決める事 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' 30"/km) アミーゴ/B 16km(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)	2km