

| | |
|--------|-------------------------------|
| 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) |
| ※ | ※嬌恋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(柏の葉) |
| 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+1000m |
| ※ | ※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 |

| | |
|--------|-------------------------|
| 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)