

5月5日	<b>L.S.D(筑波山/手賀沼周回or新コース)</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
※	

6月2日	<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
※新入会員歓迎及び会員親睦BBQ=南柏	

7月7日	<b>トラック練習(野田or柏の葉陸上競技場)</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)
※	

8月4日	<b>トラック練習(野田陸上競技場)</b>
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)
※行田公園100kmリレー	

5月12日	<b>トラック練習(白井陸上競技場)</b>
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)
※仙台国際ハーフ	

6月9日	<b>L.S.D(筑波山/手賀沼周回or新コース)</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
※奥武蔵トレイル	

7月14日	<b>合宿兼旅行親睦会/残留組=jog</b>
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
※湯の丸高原陸上競技場(長野)	

8月11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	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19日	<b>ペース走(ポイント練習)</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)
※	

6月16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)
※キッズWAC開催	

7月21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	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18日	<b>筑波トレイルor登山walk/残留組=LSD</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
※手賀沼トライアスロン	

5月26日	<b>ウイング記録会(野田陸上競技場)</b>
ドリーム	(ウイングT.T)
フューチャー	(ウイングT.T)
アミーゴ/A	(ウイングT.T)
アミーゴ/B	(ウイングT.T)
チャレンジ	(ウイングT.T)
(予定種目)5000、3000、1500、800、400	

6月23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	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)
※富里スイカロード	

7月28日	<b>ペース走</b>
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)
※暑さを考慮し距離を短縮	

8月25日	<b>ペース走</b>
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)
※キッズWAC開催/北海道マラソン	

6月30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)
※サロマ湖ウルトラ/孺恋高原キャベツマラソン	
監督コーチMT	

(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