1月1日 <b> 自主練習</b>	2月5日 ビルドアップ走(フィッシングセンター折り返し)	3月5日ペース走	4月2日 L.S.D(手賀沼周回)
ドリーム 自主練習	ドリーム 20km(6'00"→3'45"/km)	ドリーム 20km(3'45"~4'00"/km)+流し	ドリーム 36km(5'00"~6'00"/km)
フューチャー自主練習	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  自主練習	アミーゴ/A  18km(6'00"→4'30"/km)	アミーゴ/A   18km(4'30"~5'00"/km)	7 = -3/A   27km(5'30"~6'30"/km)
アミーゴ/B 自主練習	アミーゴ/B  16km(6'00"→5'00"/km)	アミーゴ/B   16km(5'00"~5'30"/km)	7 = -3/B 27km(6'00"~7'00"/km)
チャレンジ   自主練習	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
※全日本実業団駅伝	※別府大分 守谷、浦安、三郷ハーフ 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
4.000	] office		
1月8日 ペース走	2月12日ペース走	3月12日 L.S.D(手賀沼周回)	4月9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(3'45"~4'00"/km)+流し	ドリーム 30km(3'45"~4'00"/km)+流し	. ドリーム 36km(5'00"~6'00"/km)	ドリーム 20km(6'00"→3'45"/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 30km(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/B   16km(5'00"~5'30"/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/B 27km(6'00"~7'00"/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(5'30"~6'00"/km)	アミーゴ/B 30km(5'00"~5'30"/km) チャレンジ 20km(5'30"~6'00"/km)		テミーコ/B   16km(6 00 →5 00 /km)
デャレンシ     14km (5 30 ~ 6 00 / km)	***   **   **   **   **   **   **	チャレンジ   jog15~20km	※日立さくら 焼津みなとハーフ 他
	次いわさりフラヤイン、印西スマイル 他	次石口座リイメンス、口川はなもも 他	※ロ立さいが、焼痒のなどハーノー他
1月15日 L.S.D(手賀沼周回)	2月19日 L.S.D(手賀沼周回)	3月19日 ビルドアップ走(フィッシングセンター折り返し)	4月16日 ペース走
ドリーム 36km(5'00"~6'00"/km)	ドリーム 36km(5'00"~6'00"/km)	ドリーム   20km(6'00"→3'45"/km)	ドリーム 20km(3'45"~4'00"/km)+流し
フューチャー 36km (5' 00"~6' 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)	フューチャー 20km(4'00"~4'30"/km)
7 = -1/A 27km (5' 30" ~ 6' 30"/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/A 18km(4'30"~5'00"/km)
アミーゴ/B $27 \text{km} (6'00" \sim 7'00"/\text{km})$	アミーゴ/B 27km(6'00"~7'00"/km)	アミーゴ/B 16km(6'00"→5'00"/km)	アミーゴ/B 16km(5'00"~5'30"/km)
チャレンジ jog15~20km	チャレンジ jog15~20km	チャレンジ 14km(7'00"→6'00"/km)	チャレンジ 14km(5'30"~6'00"/km)
※柏新春 フロストバイト 赤羽ハーフ他	※青梅マラゾン、沖縄マラソン 他	※板橋Cityマラソン、熊谷さくら 他	※霞ヶ浦、長野マラソン 他
1月22日 ビルドアップ走(フィッシングセンター折り返し)			4月23日 <mark>インターバル走:1000m×8本</mark> アップ、ダウン各2km
ドリーム 20km(6'00"→3'45"/km)	ドリーム 20km(6'00"→3'45"/km)	ドリーム 20km(3'45"~4'00"/km)+流し	ドリーム 3'20"(8本)
フューチャー 18km(6'00"→4'00"/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 3'40"(8本)
アミーゴ/A   18km(6'00"→4'30"/km)	アミーゴ/A 18km(6'00"→4'30"/km)	アミーゴ/A 18km(4'30"~5'00"/km)	アミーゴ/A 4'00"(6本)
アミーゴ/B   16km(6'00"→5'00"/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 4'30"(5本)
チャレンジ   14km(7'00"→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  jog10~15km(L.S.D)
※千葉マリン 我孫子新春 他	※東京マラソン ふかやシティーハーフ 他	※佐倉マラソン、渋谷・表参道ウーメンズ 他	※富士五湖ウルトラ 他
1800日 (507年日)	1 = 15 /51 /1 / / / / / / / / / / / / / / /		注)セット間の間隔は各チームで決める事
1月29日 L.S.D( <b>手賀沼周</b> 回)	設定例(ドリーム)		4月30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 36km(5'00"~6'00"/km) フューチャー 36km(5'00"~6'30"/km)	ペース走 0 - 10lm - 4'00" /10lm - 10lm	0' 45" /10l =	ドリーム 20km(6'00"→3'45"/km) フューチャー18km(6'00"→4'00"/km)
フューティー36km(5 00 ~6 30 /km) アミーゴ/A 27km(5'30"~6'30"/km)	-	n=3'45"/18km~ラスト=フリー 青=L.S.D	$7 = 7 = 18 \text{km} (6 \ 00 \rightarrow 4 \ 00 \ / \text{km})$ $7 = 7 = 1 / \text{A} \left( 18 \text{km} (6' \ 00'' \rightarrow 4' \ 30'' / \text{km}) \right)$
アミーゴ/B   27km(5 30 ~6 30 /km) アミーゴ/B   27km(6'00"~7'00"/km)	L.S.D(手賀沼周回) 1	赤=スピード練習 'a.5'20"/km	$7 \le -3/A$   18km(6 00 $\rightarrow$ 4 30 /km)   $7 \le -3/B$   16km(6'00" $\rightarrow$ 5'00"/km)
	] 1周目=アップのつもりで=6'00' 2周目=楽に=5'30"~5'00"/ki		テミーコ/B   16km(6 00 →5 00 /km)
チャレンジ   jog15~20km         ※勝田、館山若潮、新宿シティーハーフ 他	」 2周日 = 采に=5 30 ~5 00 / k 3周目=ここからが練習=5'30"·		デャレンシ   14km(7 00 →6 00 7km)
公勝田、昭田石閣、村伯ンティーハーノ 他	」 3周日=ここからか練音=5 30 / 4周目=しっかりと=5'00"~フリ		水血自コーナWI   IE
4向日-しつからと=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)			
ロルドアック E (フィックング・センダー 別り返じ) 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)			
2 11km=0 00 0 00 / km(元   来等ホーンイノンファビファー/ 11~16km=4'00"/km(フィッシングセンターから手賀沼大橋まで)			
	16~10km-4 00 / km(フィワフ 16~10km-2 45"(手智辺士棒		

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)