5月1日 ペース走	6月5日 L.S.D (手賀沼周回)/筑波 L.S.[7月3日 トラック練習(野田陸上競技場)	8月7日 L.S.D (手賀沼周回)
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 5000m+1000m(T.T)	ドリーム 36km (5′00″~6′00″/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5000m+1000m(T.T)	フューチャー36km (5′00″~6′30″/km)
アミーゴ/A 30 km(4′30″~5′00″/km)	アミーゴ/A 27 km(5′30″~6′30″/	km) アミーゴ/A 5000m+1000m(T.T)	アミーゴ/A 27 km(5′30″~6′30″/km)
アミーゴ/B30km(5′00″~5′30″/km)	アミーゴ/B27km(6′00″~7′00″/	km) アミーゴ/B 5000m+1000m(T.T)	アミーゴ/B 27km(6′00″~7′00″/km)
チャレンジ 20km (5′30″~6′00″/km)	チャレンジ jog15~20km	チャレンジ 5000m+1000m(T.T)	チャレンジ jog15~20km
*監督コーチMT 他	*柴又100km	*嬬恋高原キャベツマラソン	*岩名クロカン練習会/行田公園100 k mリレー
5月8日 L.S.D (手賀沼周回)/筑波 L.S.D	6月12日 <mark>ペース走</mark>	7月10日旅行親睦会兼合宿/残留組=jog	8月14日 トラック練習(柏の葉)
ドリーム 36km (5′00″~6′00″/km)	ドリーム 24 km(3′45″~4′00″/	km) +流し ドリーム jog10~20km	ドリーム 400m× (5本×3set)
フューチャー36km (5′00″~6′30″/km)	フューチャ <i>ー</i> 20km(4′00″~4′30″/	k m) 7ューチャーj o g 10~20 k m	フューチャー400m× (5本×3set)
アミーゴ/A 27km (5′30″~6′30″/km)	アミーゴ/A 18km(4′30″~5′00″/	km) $\mathcal{F} = -\vec{1}/A \text{ j o g } 10 \sim 20 \text{ km}$	アミーゴ/A 400m× (4本×3set)
アミーゴ/B 27km(6′00″~7′00″/km)	アミーゴ/B 16km(5′00″~5′30″/	km) $\mathcal{F} = -\vec{1}/B \text{ j o g } 10 \sim 20 \text{ km}$	アミーゴ/B 400m× (4本×3set)
チャレンジ jog15~20km	チャレンジ 14km (5′30″~6′00″/	km) チャレンジ jog10~20km	チャレンジ 400m× (3本×3set)
*仙台国際ハーフ	*検見川クロカン練習会	*	*
5月15日 トラック練習(野田陸上競技場)	6月19日 ビルドアップ走(フィッシングセンタ -	-折り返 <i>は</i> 月17日 ビルドアップ走(フィッシングセンター折り返し	8月21日インターバル走 2000m(Up2km)
ドリーム 3000m+3000m+1000m	ドリーム 20km(6′00″→3′45″/	km) ドリーム 20km (6′00″→3′45″/km)	ドリーム 2000m×3本 (6′20″)
フューチャー3000m+3000m+1000m	フューチャ <i>ー</i> 18km(6′00″→4′00″/	km) フューチャー18km (6′00″→4′00″/km)	フューチャ <i>ー</i> 2000m×3本(7′10″)
アミーゴ/A 3000m+3000m+1000m	アミーゴ/A 18km(6′00″→4′30″/	km) アミーゴ/A 18 km(6′00″→4′30″/km)	アミーゴ/A 2000m×3本(8′00″)
アミーゴ/B 3000m+3000m+1000m	アミーゴ/B16km(6′00″→5′00″/	km) アミーゴ/B 16 km(6′00″→5′00″/km)	アミーゴ/B 2000m×3本(8′30″)
チャレンジ 3000m+3000m+1001m	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 2000m×3本 (9′30″)
*BBQ兼新入会員歓迎会	*練習終了後、渡辺会長による基礎トレ	*練習終了後、渡辺会長による基礎トレ	*手賀沼トライアスロン
*BBQ兼新入会員歓迎会 5月22日 インターバル走 500m (Up2km)	*練習終了後、渡辺会長による基礎トレ 6月26日 L.S.D (手賀沼周回)		*手賀沼トライアスロン 8月28日 柏の葉リレーマラソン/不参加の方= j o g
	6月26日 L.S.D(手賀沼周回)	7月24日 ペース走	8月28日 柏の葉リレーマラソン/不参加の方= j o g
5月22日 インターバル走 500m (Up2km)	6月26日 L.S.D(手賀沼周回) .50秒) ドリーム 36 km(5′00″~6′00″/	7月24日 ペース走 km) ドリーム 20 km (3'45"~4'00"/km) + 2	8月28日 柏の葉リレーマラソン/不参加の方= j o g
5月22日 インターバル走 500m(Up2km) ドリーム 10本(90秒)+jog500m(1	6月26日 L.S.D(手賀沼周回) .50秒) ドリーム 36 km(5′00″~6′00″/ (165秒) フューチャー36 km(5′00″~6′30″/	7月24日ペース走 km) ドリーム 20km (3'45"~4'00"/km) + 液 km) フューチャー18km (4'00"~4'30"/km)	8月28日 柏の葉リレーマラソン/不参加の方=jog <mark>危し</mark> ドリーム jog10〜20km
5月22日 インターバル走 500m(Up2km) ドリーム 10本(90秒)+jog500m(1 フューチャー10本(105秒)+jog500m(6月26日 L.S.D (手賀沼周回) 50秒) ドリーム 36 km(5′00″~6′00″/ (165秒) フューチャー36 km(5′00″~6′30″/ 95秒) アミーゴ/A27 km(5′30″~6′30″/	7月24日ペース走 km) ドリーム 20 km (3'45"~4'00"/km) + 数 km) フューチャー18 km (4'00"~4'30"/km) km) アミーゴ/A 16 km (4'30"~5'00"/km)	8月28日 柏の葉リレーマラソン/不参加の方=jog <mark>流し</mark> ドリーム jog10~20km フューチャーjog10~20km
5月22日 インターバル走 500m(Up2km) ドリーム 10本(90秒)+jog500m(1 フューチャー10本(105秒)+jog500m(アミーゴ/A8本(120秒)+jog500m(1	6月26日 L.S.D (手賀沼周回) 50秒) ドリーム 36 km(5′00″~6′00″/ (165秒) フューチャー36 km(5′00″~6′30″/ 95秒) アミーゴ/A27 km(5′30″~6′30″/	7月24日ペース走 km) ドリーム 20 km (3'45"~4'00"/km) + 数 km) フューチャー18 km (4'00"~4'30"/km) km) アミーゴ/A 16 km (4'30"~5'00"/km)	8月28日 柏の葉リレーマラソン/不参加の方=jog <mark>流し</mark> ドリーム jog10~20km フューチャーjog10~20km アミーゴ/Ajog10~20km
5月22日 インターバル走 500m(Up2km) ドリーム 10本(90秒)+jog500m(1 フューチャー10本(105秒)+jog500m(アミーゴ/A8本(120秒)+jog500m(1 アミーゴ/B8本(135秒)+jog500m(1	6月26日 L.S.D (手賀沼周回) 50秒) ドリーム 36 km(5′00″~6′00″/ (165秒) フューチャー36 km(5′00″~6′30″/ 95秒) アミーゴ/A 27 km(5′30″~6′30″/ 95秒) アミーゴ/B 27 km(6′00″~7′00″/	7月24日ペース走 km) ドリーム 20 km(3'45"~4'00"/km)+½ km) フューチャー18 km(4'00"~4'30"/km) km) アミーゴ/A 16 km(4'30"~5'00"/km) km) アミーゴ/B 14 km(5'00"~5'30"/km)	8月28日 柏の葉リレーマラソン/不参加の方=jog <mark>流し</mark> ドリーム jog10~20km フューチャーjog10~20km アミーゴ/Ajog10~20km アミーゴ/Bjog10~20km
5月22日 インターバル走 500m(Up2km) ドリーム 10本(90秒)+jog500m(1 フューチャー10本(105秒)+jog500m(アミーゴ/A8本(120秒)+jog500m(1 アミーゴ/B8本(135秒)+jog500m(1 チャレンジ jog15~20	6月26日 L.S.D (手賀沼周回) 50秒) ドリーム 36 km (5'00"~6'00"/ (165秒) フューチャー36 km (5'00"~6'30"/ 95秒) アミーゴ/A 27 km (5'30"~6'30"/ アミーゴ/B 27 km (6'00"~7'00"/ チャレンジ j o g15~20 km *富里スイカロード/サロマ湖ウルトラ	7月24日ペース走 km) ドリーム 20 km(3'45"~4'00"/km)+½ km) フューチャー18 km(4'00"~4'30"/km) km) アミーゴ/A 16 km(4'30"~5'00"/km) km) アミーゴ/B 14 km(5'00"~5'30"/km) チャレンジ 12 km(5'30"~6'00"/km)	8月28日柏の葉リレーマラソン/不参加の方=jog 流し ドリーム jog10~20 km フューチャーjog10~20 km アミーゴ/Ajog10~20 km アミーゴ/Bjog10~20 km チャレンジ jog10~20 km *柏の葉リレーマラソン
5月22日 インターバル走 500m (Up2km) ドリーム 10本 (90秒) + j o g500m (1 フューチャー10本 (105秒) + j o g500m (アミーゴ/A 8本 (120秒) + j o g500m (1 アミーゴ/B 8本 (135秒) + j o g500m (1 チャレンジ j o g15~20 *練習終了後、渡辺会長による基礎トレ	6月26日 L.S.D (手賀沼周回) 50秒) ドリーム 36 km(5′00″~6′00″/ (165秒) フューチャー36 km(5′00″~6′30″/ 95秒) アミーゴ/A 27 km(5′30″~6′30″/ アミーゴ/B 27 km(6′00″~7′00″/ チャレンジ j o g 15~20 km *富里スイカロード/サロマ湖ウルトラ	7月24日 ベース走 km) ドリーム 20 km(3′45″~4′00″/km) + ½ km) フューチャー18 km(4′00″~4′30″/km) km) アミーゴ/A 16 km(4′30″~5′00″/km) km) アミーゴ/B 14 km(5′00″~5′30″/km) チャレンジ 12 km(5′30″~6′00″/km) *岩名クロカン練習会	8月28日柏の葉リレーマラソン/不参加の方=jog 流し ドリーム jog10~20 km フューチャーjog10~20 km アミーゴ/Ajog10~20 km アミーゴ/Bjog10~20 km チャレンジ jog10~20 km *柏の葉リレーマラソン
5月22日 インターバル走 500m (Up2km) ドリーム 10本 (90秒) + j o g500m (1 フューチャー10本 (105秒) + j o g500m (1 アミーゴ/A 8本 (120秒) + j o g500m (1 アミーゴ/B 8本 (135秒) + j o g500m (1 チャレンジ j o g15~20 *練習終了後、渡辺会長による基礎トレ 5月29日 ビルドアップ走(フィッシングセンター折り	6月26日 L.S.D (手賀沼周回) 50秒) ドリーム 36 km(5′00″~6′00″/ (165秒) フューチャー36 km(5′00″~6′30″/ 95秒) アミーゴ/A 27 km(5′30″~6′30″/ アミーゴ/B 27 km(6′00″~7′00″/ チャレンジ j o g 15~20 km *富里スイカロード/サロマ湖ウルトラ	7月24日ペース走 km) ドリーム 20 km(3'45"~4'00"/km)+½ km) フューチャー18 km(4'00"~4'30"/km) km) アミーゴ/A 16 km(4'30"~5'00"/km) km) アミーゴ/B 14 km(5'00"~5'30"/km) チャレンジ 12 km(5'30"~6'00"/km) *岩名クロカン練習会	8月28日柏の葉リレーマラソン/不参加の方=jog 流し ドリーム jog10~20 km フューチャーjog10~20 km アミーゴ/Ajog10~20 km アミーゴ/Bjog10~20 km チャレンジ jog10~20 km *柏の葉リレーマラソン
5月22日 インターバル走 500m (Up2km) ドリーム 10本 (90秒) + j o g500m (1 フューチャー10本 (105秒) + j o g500m (1 アミーゴ/A 8本 (120秒) + j o g500m (1 アミーゴ/B 8本 (135秒) + j o g500m (1 チャレンジ j o g15~20 *練習終了後、渡辺会長による基礎トレ 5月29日 ビルドアップ走 (フィッシングセンター折り3ドリーム 20km (6′00″→3′45″/km)	6月26日 L.S.D (手賀沼周回) 50秒) ドリーム 36 km (5′00″~6′00″/ (165秒) フューチャー36 km (5′00″~6′30″/ 95秒) アミーゴ/A 27 km (5′30″~6′30″/ アミーゴ/B 27 km (6′00″~7′00″/ チャレンジ jog15~20 km *富里スイカロード/サロマ湖ウルトラ 返し0ドリーム) 設定例 ペース走	7月24日ペース走 km) ドリーム 20 km(3'45"~4'00"/km)+½ km) フューチャー18 km(4'00"~4'30"/km) km) アミーゴ/A 16 km(4'30"~5'00"/km) km) アミーゴ/B 14 km(5'00"~5'30"/km) チャレンジ 12 km(5'30"~6'00"/km) *岩名クロカン練習会 7月31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 20 km(6'00"→3'45"/km)	8月28日柏の葉リレーマラソン/不参加の方=jog 流し ドリーム jog10~20 km フューチャーjog10~20 km アミーゴ/Ajog10~20 km アミーゴ/Bjog10~20 km チャレンジ jog10~20 km *柏の葉リレーマラソン
5月22日 インターバル走 500m (Up2km) ドリーム 10本 (90秒) + j o g500m (1 フューチャー10本 (105秒) + j o g500m (1 アミーゴ/A 8本 (120秒) + j o g500m (1 アミーゴ/B 8本 (135秒) + j o g500m (1 チャレンジ j o g15~20 *練習終了後、渡辺会長による基礎トレ 5月29日 ビルドアップ走(フィッシングセンター折り3 ドリーム 20 km (6′00″→3′45″/km) フューチャー18 km (6′00″→4′00″/km)	6月26日 L.S.D (手賀沼周回) 50秒) ドリーム 36 km (5′00″~6′00″/ (165秒) フューチャー36 km (5′00″~6′30″/ 95秒) アミーゴ/A 27 km (5′30″~6′30″/ アミーゴ/B 27 km (6′00″~7′00″/ チャレンジ jog15~20 km *富里スイカロード/サロマ湖ウルトラ 返し0ドリーム) 設定例 ペース走	7月24日ペース走 km) ドリーム 20 km (3'45"~4'00"/km) +2 km) フューチャー18 km (4'00"~4'30"/km) km) アミーゴ/A 16 km (4'30"~5'00"/km) km) アミーゴ/B 14 km (5'00"~5'30"/km) チャレンジ 12 km (5'30"~6'00"/km) *岩名クロカン練習会 7月31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 20 km (6'00"→3'45"/km) フューチャー18 km (6'00"→4'00"/km)	8月28日柏の葉リレーマラソン/不参加の方=jog 流し ドリーム jog10~20 km フューチャーjog10~20 km アミーゴ/Ajog10~20 km アミーゴ/Bjog10~20 km チャレンジ jog10~20 km *柏の葉リレーマラソン
5月22日 インターバル走 500m (Up2km) ドリーム 10本 (90秒) + j o g500m (1 フューチャー10本 (105秒) + j o g500m (1 アミーゴ/A 8本 (120秒) + j o g500m (1 アミーゴ/B 8本 (135秒) + j o g500m (1 チャレンジ j o g15~20 *練習終了後、渡辺会長による基礎トレ 5月29日 ビルドアップ走 (フィッシングセンター折り3 ドリーム 20 km (6′00″→3′45″/km) フューチャー18 km (6′00″→4′00″/km) アミーゴ/A 18 km (6′00″→4′30″/km)	6月26日 L.S.D (手賀沼周回) 50秒) ドリーム 36 km (5′00″~6′00″/ (165秒) フューチャー36 km (5′00″~6′30″/ 95秒) アミーゴ/A 27 km (5′30″~6′30″/ 95秒) アミーゴ/B 27 km (6′00″~7′00″/ チャレンジ j o g 15~20 km *富里スイカロード/サロマ湖ウルトラ 返し0ドリーム) 設定例 ペース走 0~10 km=4′00″/10 km~18 km=3′45″/1	7月24日ペース走 km) ドリーム 20 km (3'45"~4'00"/km) + ½ km) フューチャー18 km (4'00"~4'30"/km) km) アミーゴ/A 16 km (4'30"~5'00"/km) km) アミーゴ/B 14 km (5'00"~5'30"/km) チャレンジ 12 km (5'30"~6'00"/km) *岩名クロカン練習会 7月31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 20 km (6'00"→3'45"/km) フューチャー18 km (6'00"→4'00"/km) 8 km~ラスト=プミーゴ/A 18 km (6'00"→4'30"/km) アミーゴ/B 16 km (6'00"→5'00"/km)	8月28日柏の葉リレーマラソン/不参加の方=jog 流し ドリーム jog10~20 km フューチャーjog10~20 km アミーゴ/Ajog10~20 km アミーゴ/Bjog10~20 km チャレンジ jog10~20 km *柏の葉リレーマラソン
5月22日インターバル走 500m (Up2km) ドリーム 10本 (90秒) +j o g500m (1 フューチャー10本 (105秒) +j o g500m (1 アミーゴ/A 8本 (120秒) +j o g500m (1 アミーゴ/B 8本 (135秒) +j o g500m (1 チャレンジ j o g15~20 *練習終了後、渡辺会長による基礎トレ 5月29日ビルドアップ走(フィッシングセンター折り3 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)	6月26日 L.S.D (手賀沼周回) 50秒) ドリーム 36 km (5′00″~6′00″/ (165秒) フューチャー36 km (5′00″~6′30″/ 95秒) アミーゴ/A 27 km (5′30″~6′30″/ 95秒) アミーゴ/B 27 km (6′00″~7′00″/ チャレンジ jog15~20 km *富里スイカロード/サロマ湖ウルトラ 返し0ドリーム) 設定例 ベース走 0~10 km=4′00″/10 km~18 km=3′45″/15 L.S.D (手賀沼周回)	7月24日ペース走 km) ドリーム 20 km (3'45"~4'00"/km) + ½ km) フューチャー18 km (4'00"~4'30"/km) km) アミーゴ/A 16 km (4'30"~5'00"/km) km) アミーゴ/B 14 km (5'00"~5'30"/km) チャレンジ 12 km (5'30"~6'00"/km) *岩名クロカン練習会 7月31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 20 km (6'00"→3'45"/km) フューチャー18 km (6'00"→4'00"/km) 8 km~ラスト=プミーゴ/A 18 km (6'00"→4'30"/km) アミーゴ/B 16 km (6'00"→5'00"/km)	8月28日柏の葉リレーマラソン/不参加の方=jog 流し ドリーム jog10~20 km フューチャーjog10~20 km アミーゴ/Ajog10~20 km アミーゴ/Bjog10~20 km チャレンジ jog10~20 km *柏の葉リレーマラソン
5月22日インターバル走 500m (Up2km) ドリーム 10本 (90秒) +j o g500m (1 フューチャー10本 (105秒) +j o g500m (1 アミーゴ/A 8本 (120秒) +j o g500m (1 アミーゴ/B 8本 (135秒) +j o g500m (1 チャレンジ j o g15~20 *練習終了後、渡辺会長による基礎トレ 5月29日 ビルドアップ走 (フィッシングセンター折り3 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) チャレンジ 14km (7'00"→6'00"/km)	6月26日 L.S.D (手賀沼周回) 50秒) ドリーム 36 km (5′00″~6′00″/ (165秒) フューチャー36 km (5′00″~6′30″/ 95秒) アミーゴ/A 27 km (5′30″~6′30″/ 95秒) アミーゴ/B 27 km (6′00″~7′00″/ チャレンジ j o g 15~20 km *富里スイカロード/サロマ湖ウルトラ 返し0ドリーム) 設定例 ペース走 0~10 km=4′00″/10 km~18 km=3′45″/12 L.S.D (手賀沼周回) 1周目=アップのつもりで=6′00″~5′30″/km	7月24日ペース走 km) ドリーム 20 km (3'45"~4'00"/km) + 注 km) フューチャー18 km (4'00"~4'30"/km) km) アミーゴ/A 16 km (4'30"~5'00"/km) km) アミーゴ/B 14 km (5'00"~5'30"/km) チャレンジ 12 km (5'30"~6'00"/km) *岩名クロカン練習会 7月31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 20 km (6'00"→3'45"/km) フューチャー18 km (6'00"→4'00"/km) 8 km~ラスト= が戻ーゴ/A 18 km (6'00"→4'30"/km) アミーゴ/B 16 km (6'00"→5'00"/km) チャレンジ 14 km (7'00"→6'00"/km)	8月28日柏の葉リレーマラソン/不参加の方=jog 流し ドリーム jog10~20 km フューチャーjog10~20 km アミーゴ/Ajog10~20 km アミーゴ/Bjog10~20 km チャレンジ jog10~20 km *柏の葉リレーマラソン
5月22日インターバル走 500m (Up2km) ドリーム 10本 (90秒) +j o g500m (1 フューチャー10本 (105秒) +j o g500m (1 アミーゴ/A 8本 (120秒) +j o g500m (1 アミーゴ/B 8本 (135秒) +j o g500m (1 チャレンジ j o g15~20 *練習終了後、渡辺会長による基礎トレ 5月29日 ビルドアップ走 (フィッシングセンター折り3 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) チャレンジ 14km (7'00"→6'00"/km)	6月26日 L.S.D (手賀沼周回) 50秒) ドリーム 36 km (5′00″~6′00″/ (165秒) フューチャー36 km (5′00″~6′30″/ 95秒) アミーゴ/A 27 km (5′30″~6′30″/ 95秒) アミーゴ/B 27 km (6′00″~7′00″/ チャレンジ j o g 15~20 km *富里スイカロード/サロマ湖ウルトラ 返し0ドリーム) 設定例 ペース走 0~10 km=4′00″/10 km~18 km=3′45″/12 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	7月24日ペース走 km) ドリーム 20 km (3'45"~4'00"/km) + 注 km) フューチャー18 km (4'00"~4'30"/km) km) アミーゴ/A 16 km (4'30"~5'00"/km) km) アミーゴ/B 14 km (5'00"~5'30"/km) チャレンジ 12 km (5'30"~6'00"/km) *岩名クロカン練習会 7月31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 20 km (6'00"→3'45"/km) フューチャー18 km (6'00"→4'00"/km) 8 km~ラスト= が戻ーゴ/A 18 km (6'00"→4'30"/km) アミーゴ/B 16 km (6'00"→5'00"/km) チャレンジ 14 km (7'00"→6'00"/km)	8月28日柏の葉リレーマラソン/不参加の方=jog 流し ドリーム jog10~20 km フューチャーjog10~20 km アミーゴ/Ajog10~20 km アミーゴ/Bjog10~20 km チャレンジ jog10~20 km *柏の葉リレーマラソン
5月22日インターバル走 500m (Up2km) ドリーム 10本 (90秒) +j o g500m (1 フューチャー10本 (105秒) +j o g500m (1 アミーゴ/A 8本 (120秒) +j o g500m (1 アミーゴ/B 8本 (135秒) +j o g500m (1 チャレンジ j o g15~20 *練習終了後、渡辺会長による基礎トレ 5月29日 ビルドアップ走 (フィッシングセンター折り3 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) チャレンジ 14km (7'00"→6'00"/km)	6月26日 L.S.D (手賀沼周回) 50秒) ドリーム 36km (5'00"~6'00"/ (165秒) フューチャー36km (5'00"~6'30"/ 95秒) アミーゴ/A 27km (5'30"~6'30"/ 95秒) アミーゴ/B 27km (6'00"~7'00"/ チャレンジ j o g15~20km *富里スイカロード/サロマ湖ウルトラ 返し0ドリーム) 設定例 ベース走 0~10km=4'00"/10km~18km=3'45"/15 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	7月24日ペース走 km) ドリーム 20 km (3'45"~4'00"/km) + ½ km) フューチャー18 km (4'00"~4'30"/km) km) アミーゴ/A 16 km (4'30"~5'00"/km) km) アミーゴ/B 14 km (5'00"~5'30"/km) チャレンジ 12 km (5'30"~6'00"/km) *岩名クロカン練習会 7月31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 20 km (6'00"→3'45"/km) フューチャー18 km (6'00"→4'00"/km) 8 km~ラスト= プミーゴ/A 18 km (6'00"→4'30"/km) アミーゴ/B 16 km (6'00"→6'00"/km) チャレンジ 14 km (7'00"→6'00"/km) *練習終了後、渡辺会長による基礎トレ	8月28日柏の葉リレーマラソン/不参加の方=jog 流し ドリーム jog10~20 km フューチャーjog10~20 km アミーゴ/Ajog10~20 km アミーゴ/Bjog10~20 km チャレンジ jog10~20 km *柏の葉リレーマラソン
5月22日インターバル走 500m (Up2km) ドリーム 10本 (90秒) +j o g500m (1 フューチャー10本 (105秒) +j o g500m (1 アミーゴ/A 8本 (120秒) +j o g500m (1 アミーゴ/B 8本 (135秒) +j o g500m (1 チャレンジ j o g15~20 *練習終了後、渡辺会長による基礎トレ 5月29日 ビルドアップ走 (フィッシングセンター折り3 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) チャレンジ 14km (7'00"→6'00"/km)	6月26日 L.S.D (手賀沼周回) 50秒) ドリーム 36 km (5'00"~6'00"/ (165秒) フューチャー36 km (5'00"~6'30"/ 95秒) アミーゴ/A 27 km (5'30"~6'30"/ 95秒) アミーゴ/B 27 km (6'00"~7'00"/ チャレンジ j o g15~20 km *富里スイカロード/サロマ湖ウルトラ 返し0ドリーム) 設定例 ペース走 0~10 km=4'00"/10 km~18 km=3'45"/15 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 4周目=しっかりと=5'00"~フリー/km	7月24日ペース走 km) ドリーム 20 km (3'45"~4'00"/km) + ½ km) フューチャー18 km (4'00"~4'30"/km) km) アミーゴ/A 16 km (4'30"~5'00"/km) km) アミーゴ/B 14 km (5'00"~5'30"/km) チャレンジ 12 km (5'30"~6'00"/km) *岩名クロカン練習会 7月31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 20 km (6'00"→3'45"/km) フューチャー18 km (6'00"→4'00"/km) 8 km~ラスト= アミーゴ/A 18 km (6'00"→4'30"/km) アミーゴ/B 16 km (6'00"→5'00"/km) チャレンジ 14 km (7'00"→6'00"/km) *練習終了後、渡辺会長による基礎トレ	8月28日柏の葉リレーマラソン/不参加の方=jog 流し ドリーム jog10~20 km フューチャーjog10~20 km アミーゴ/Ajog10~20 km アミーゴ/Bjog10~20 km チャレンジ jog10~20 km *柏の葉リレーマラソン

2~11 k m=5′30″~5′00″/ k m(北千葉導水~フィッシングセン類 ■負荷の弱い練習 11~16km=4′00″/km(フィッシングセンターから手賀沼大橋駅でルース、イベント 16~18 k m=3′45″(手賀沼大橋から鉄塔の間) 18~20 k m=フリー/ k m(大津川の橋の手前の鉄塔からフリー)