| 月 | 日 | 曜日 | メニュー | 距離 | 内容 | 備考 | 週間距離 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 5 | 1 | 月 | off | 0 | | | |
| | 2 | 火 | jog | 22 | | | |
| | 3 | 水 | Point | 25 | 300m*5 スピードトレーニング | 42~43” | |
| | 4 | 木 | jog | 9 | ウェイトトレーニング | | |
| | 5 | 金 | jog | 22 | | | |
| | 6 | 土 | jog | 22 | プロフィッツ杯ペーサー | トレーニングではない | |
| | 7 | 日 | jog | 10 | まるお製作所RC練習会 | | 週間110km |
| | 8 | 月 | jog | 15 | | | |
| | 9 | 火 | jog | 16 | | | |
| | 10 | 水 | Point | 6 | 400*3 1500m RPより少し速く、Rest100mjog | 週末に向けて調整 | |
| | 11 | 木 | jog | 12 | ウェイトトレーニング | | |
| | 12 | 金 | jog | 12 | | | |
| | 13 | 土 | Point | 14 | 1500m Race 4’03 | まるおカップのペーサーを含む | |
| | 14 | 日 | off | 0 | | | 週間75km |
| | 15 | 月 | off | 0 | | | |
| | 16 | 火 | jog | 13 | | | |
| | 17 | 水 | jog | 13 | | 疲労感を感じポイント練習スキップ | |
| | 18 | 木 | jog | 23 | ウェイトトレーニング | LSD | |
| | 19 | 金 | jog | 16 | | | |
| | 20 | 土 | Point | 21 | 2000m*3 Ave3'00 R:2~3' | 結果：5’55～5’58～5’58 | |
| | 21 | 日 | jog | 17 | | | 週間86km |
| | 22 | 月 | jog | 10 | | | |
| | 23 | 火 | jog | 20 | | | |
| | 24 | 水 | Point | 22 | 3000m TT＋200m＊4 | 3000m：8’42、200m：32～28～27～26 | |
| | 25 | 木 | jog | 24 | ウェイトトレーニング | | |
| | 26 | 金 | jog | 17 | | | |
| | 27 | 土 | jog | 18 | | | |
| | 28 | 日 | Point | 11 | MKディスタンス | 1500m3’58　PB | 週間122km |
| | 29 | 月 | jog | 21 | | | |
| | 30 | 火 | jog | 17 | | | |
| | 31 | 水 | Point | 20 | 400m*5r :1’ | 疾走は63秒以内 | |
| | | | | | | | 月間450km |