月	日	曜日	メニュー	距離	内容	備考	週間距離
7	1	土	jog	5			
	2	日	jog	4			
	3	月	jog	0			
	4	火	jog	12			
	5	水	Point	20	200m*10.28" r200walk		
	6	木	jog	19			
	7	金	Point	8	600m*8. 3'00/km. r:2'		週間67km
	8	土	jog	5			
	9	日	longjog	28	Ave5'00	まるお製作所RC	
	10	月	jog	9			
	11	火	jog	5			
	12	水	Point	15	200m*10.28" r200walk		
	13	木	jog	20			
	14	金	Point	20	1.5km*6. 3'15/km r1'		週間102km
	15	土	Point	1	20"sprint 50"rest *8	タバタ	
	16	日	logjog	27	Ave5'00	まるお製作所RC	
	17	月	jog	0			
	18	火	jog	25			
	19	水	Point	19	400m*4*2. 62". r:3'-10'		
	20	木	jog	16			
	21	金	Point	13	1.5km*6. 3'15/km r1'		週間101km
	22	土	jog	14			
	23	日	longjog	23			
	24	月	jog	7			
	25	火	jog	20			
	26	水	Point	18	400m*4*2 62". r3'~10'		
	27	木	jog	18			
	28	金	jog	17			週間117km
	29	土	jog	6			
	30	日	Race	5	BTT1500m	4'00	
	31	月	Rest				
							月間400km

超高強度
高強度
テンポ
ロング