

月	日	曜日	メニュー	距離	内容	備考	週間距離
8	1	火	jog	17			
	2	水	Point	23.5	1000m*3 r3'~5' Vo2max	2'49~2'44~2'52	
	3	木	jog	20			
	4	金	jog	16			
	5	土	Point	27	1km*10 CVint r90"	3'00~3'15	
	6	日	long	21.5	Longrun	Ave4'11	
	7	月	jog	0			週間125km
	8	火	jog	18.4			
	9	水	Point	20.7	1000m*3 r3'~5' Vo2max	2'50~2'48~2'47	
	10	木	jog	12.2			
	11	金	jog	13.8			
	12	土	Point	29	800mCVint r:100mwalkjog C.C.	bpmmax190,ave170	
	13	日	long	24.3			
	14	月	jog	30	Longrun	Ave4'08	週間148km
	15	火	jog	19.7			
	16	水	Point	25.1	1000m*3 r3'~5' Vo2max	2'49~2'47~2'42	
	17	木	jog	15			
	18	金	jog	19.3			
	19	土	Point	25.2	1.5kmCVint r90"	Ave3'11/km	
	20	日	long	20	Longrun	Ave4'31	
	21	月	jog	24.3			週間149km
	22	火	jog	13.9			
	23	水	Point	26.3	1000m*5 r3' Vo2max	2'50~2'52~2'52~400mDNF~2'57	
	24	木	jog	25.7			
	25	金	jog	8.2			
	26	土	Point	18.9	1000m*10CVint r:60"	3'04~3'08~05~07~08~10~17~20~19~18	
	27	日	long	24.8	C.C.Longrun	Ave4'59	
	28	月	jog	12.8			週間130km
	29	火	jog	22.5			
	30	水	Point	21.8	1000mTT	2'36(64~"61"~30")	
	31	木	jog	14.5			
		金					月間611km

超高強度
高強度
テンポ
ロング