月	日	曜日	メニュー	距離	内容	備考	週間距離
4	1	土	坂ダッシュ～坂下り	15	彩湖の坂でのぼり5本、下り5本	まるお製作所RC練習会	
	2	日	jog	13			
	3	月	jog	12			
	4	火	jog	15			
	5	水	AM200m*5 PM:300m*5r:10'	27	AM:30~29~28~27~30 PM:40'2~39'8~43'8~43'6~43'7		
	6	木	jog	23	ウェイトトレーニング		
	7	金	off	0			週間105km
	8	土	jog	12			
	9	日	off	0			
	10	月	jog	12			
	11	火	jog	21			
	12	水	300m*5r:10'	16	41'5~41'2~42'4~43'6~43'2		
	13	木	jog	23	ウェイトトレーニング		
	14	金	jog	8			週間92km
	15	土	10kmTempo	13	Ave3'17/km		
	16	日	jog	10	坂ダッシュ～坂下り:6本	埼玉支部練習会	
	17	月	jog	13			
	18	火	jog	15			
	19	水	2000+1600+1200+800+400	22	400m72秒～70秒～68秒～66秒～Free	腹痛で800mできず400m+400m+400mに変更	
	20	木	jog	23	ウェイトトレーニング		
	21	金	jog	14			週間110km
	22	土	(300*5~2000)*2	16	300mは1500mRP+2秒、2000mは3’10/km		
	23	日	jog	20		埼玉支部練習会	
	24	月	jog	11			
	25	火	jog	19			
	26	水	2000m*1	20	2000m1本5’42（2'49~2'52）		
	27	木	jog	13	ウェイトトレーニング	クリーンにハマりやりすぎた、翌日からひどく筋肉痛	
	28	金	jog	9	疲労感強いため軽め		週間108km
	29	土	Genjo打破記録会	21	Pacer3'40~3'10/km Total12km		
	30	日	MKディスタンス	14	1500m4’02(1000m通過2'38)		
							月間450km