

5月3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)
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)
※ボディケア講習会	

6月7日 **L.S.D (手賀沼周回) /筑波 L.S.D**

ドリーム	36 km (5'00"~6'00"/km)
フューチャー	36 km (5'00"~6'30"/km)
アミーゴ/A	27 km (5'30"~6'30"/km)
アミーゴ/B	27 km (6'00"~7'00"/km)
チャレンジ	j o g 15~20 km
※	

7月5日 **トラック練習 (場所未定)**

ドリーム	5000m+1000m(T.T)
フューチャー	5000m+1000m(T.T)
アミーゴ/A	5000m+1000m(T.T)
アミーゴ/B	5000m+1000m(T.T)
チャレンジ	j o g 10~20 km
※	

8月2日 **L.S.D (手賀沼周回)**

ドリーム	36 km (5'00"~6'00"/km)
フューチャー	36 km (5'00"~6'30"/km)
アミーゴ/A	27 km (5'30"~6'30"/km)
アミーゴ/B	27 km (6'00"~7'00"/km)
チャレンジ	j o g 15~20 km
※岩名クロカン練習会/行田公園100 kmリレー	

5月10日 **トラック練習 (野田市陸上競技場)**

ドリーム	3000m+3000m+1000m
フューチャー	3000m+3000m+1000m
アミーゴ/A	3000m+3000m+1000m
アミーゴ/B	3000m+3000m+1000m
チャレンジ	j o g (トラック周辺)
※仙台国際ハーフ	

6月14日 **ペース走**

ドリーム	24 km (3'45"~4'00"/km) +流し
フューチャー	20 km (4'00"~4'30"/km)
アミーゴ/A	18 km (4'30"~5'00"/km)
アミーゴ/B	16 km (5'00"~5'30"/km)
チャレンジ	14 km (5'30"~6'00"/km)
※AED講習会	

7月12日 **旅行親睦会兼合宿/残留組 = j o g**

ドリーム	j o g 10~20 km
フューチャー	j o g 10~20 km
アミーゴ/A	j o g 10~20 km
アミーゴ/B	j o g 10~20 km
チャレンジ	j o g 10~20 km
※嬌恋高原	

8月9日 **トラック練習 (柏の葉)**

ドリーム	400m× (5本×3 s e t)
フューチャー	400m× (5本×3 s e t)
アミーゴ/A	400m× (4本×3 s e t)
アミーゴ/B	400m× (4本×3 s e t)
チャレンジ	400m× (3本×3 s e t)
※ B B Q 兼 新入会員 歓迎会	

5月17日 **L.S.D (手賀沼周回) /筑波 L.S.D**

ドリーム	36 km (5'00"~6'00"/km)
フューチャー	36 km (5'00"~6'30"/km)
アミーゴ/A	27 km (5'30"~6'30"/km)
アミーゴ/B	27 km (6'00"~7'00"/km)
チャレンジ	j o g 15~20 km
※	

6月21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)
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)
※富里スイカロード	

7月19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)
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16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)
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	

5月24日 **ペース走**

ドリーム	24 km (3'45"~4'00"/km) +流し
フューチャー	20 km (4'00"~4'30"/km)
アミーゴ/A	18 km (4'30"~5'00"/km)
アミーゴ/B	16 km (5'00"~5'30"/km)
チャレンジ	14 km (5'30"~6'00"/km)
※練習終了後、渡辺会長による基礎トレ	

6月28日 **L.S.D (手賀沼周回)**

ドリーム	36 km (5'00"~6'00"/km)
フューチャー	36 km (5'00"~6'30"/km)
アミーゴ/A	27 km (5'30"~6'30"/km)
アミーゴ/B	27 km (6'00"~7'00"/km)
チャレンジ	j o g 15~20 km
※検見川クロカン練習会/サロマ湖ウルトラ	

7月26日 **ペース走**

ドリーム	20 km (3'45"~4'00"/km) +流し
フューチャー	18 km (4'00"~4'30"/km)
アミーゴ/A	16 km (4'30"~5'00"/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)
※練習終了後、渡辺会長による基礎トレ	

8月23日 **インターバル走 2000m (U p 2 km)**

ドリーム	2000m×3本 (6'20")
フューチャー	2000m×3本 (7'10")
アミーゴ/A	2000m×3本 (8'00")
アミーゴ/B	2000m×3本 (8'30")
チャレンジ	2000m×3本 (9'30")
※手賀沼トライアスロン	

5月31日 **インターバル走 500m (U p 2 km)**

ドリーム	10本 (90秒) + j o g 500m (150秒)
フューチャー	10本 (105秒) + j o g 500m (165秒)
アミーゴ/A	8本 (120秒) + j o g 500m (195秒)
アミーゴ/B	8本 (135秒) + j o g 500m (195秒)
チャレンジ	j o g 15~20 km
※練習終了後、渡辺会長による基礎トレ	

(ドリーム)
設定例

ペース走
0~10 km = 4'00"/10 km ~ 18 km = 3'45"/18 km ~ ラスト = フリー

L.S.D (手賀沼周回) 青 = L.S.D
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
4周目 = しっかりと = 5'00"~フリー/km

ビルドアップ走 (フィッシングセンター折り返し)
0~2 km = 6'00"~5'30"/km (北千葉導水までアップ)
2~11 km = 5'30"~5'00"/km (北千葉導水~フィッシングセンター)
11~16 km = 4'00"/km (フィッシングセンターから手賀沼大橋まで)
16~18 km = 3'45" (手賀沼大橋から鉄塔の間)
18~20 km = フリー/km (大津川の橋の手前の鉄塔からフリー)

赤 = スピード練習
黒 = 負荷の弱い練習
緑 = レース、イベント

8月30日 **柏の葉リレーマラソン/不参加の方 = j o g**

ドリーム	j o g 10~20 km
フューチャー	j o g 10~20 km
アミーゴ/A	j o g 10~20 km
アミーゴ/B	j o g 10~20 km
チャレンジ	j o g 10~20 km
※柏の葉リレーマラソン	

注) セット間の間隔は各チームで決める事
例 ドリーム セット間15分(2000mの時)