

9月6日	L.S.D (手賀沼周回) /筑波L.S.D
ドリーム	36km (5'00"~6'00"/km)
フューチャー	36km (5'00"~6'30"/km)
アミーゴ/A	27km (5'30"~6'30"/km)
アミーゴ/B	27km (6'00"~7'00"/km)
チャレンジ	j o g 15~20km
※	

10月4日	L.S.D (手賀沼周回) /筑波L.S.D
ドリーム	36km (5'00"~6'00"/km)
フューチャー	36km (5'00"~6'30"/km)
アミーゴ/A	27km (5'30"~6'30"/km)
アミーゴ/B	27km (6'00"~7'00"/km)
チャレンジ	j o g 15~20km
※白井梨マラソン	

11月1日	L.S.D (手賀沼周回) /筑波L.S.D
ドリーム	36km (5'00"~6'00"/km)
フューチャー	36km (5'00"~6'30"/km)
アミーゴ/A	27km (5'30"~6'30"/km)
アミーゴ/B	27km (6'00"~7'00"/km)
チャレンジ	j o g 15~20km
※	

12月6日	L.S.D (手賀沼周回)
ドリーム	36km (5'00"~6'00"/km)
フューチャー	36km (5'00"~6'30"/km)
アミーゴ/A	27km (5'30"~6'30"/km)
アミーゴ/B	27km (6'00"~7'00"/km)
チャレンジ	j o g 15~20km
※福岡国際	

9月13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	20km (6'00"→3'45"/km)
フューチャー	18km (6'00"→4'00"/km)
アミーゴ/A	18km (6'00"→4'30"/km)
アミーゴ/B	16km (6'00"→5'00"/km)
チャレンジ	14km (7'00"→6'00"/km)
※	

10月11日	手賀沼エコマラソン試走会
ドリーム	手賀沼八
フューチャー	※ペースは各チーム毎に
アミーゴ/A	※ペースは各チーム毎に
アミーゴ/B	※ペースは各チーム毎に
チャレンジ	※ペースは各チーム毎に
※流山ロードレース/新潟マラソン	

11月8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	20km (6'00"→3'45"/km)
フューチャー	18km (6'00"→4'00"/km)
アミーゴ/A	18km (6'00"→4'30"/km)
アミーゴ/B	16km (6'00"→5'00"/km)
チャレンジ	14km (7'00"→6'00"/km)
※成田POPラン/いわい将門ハーフ	

12月13日	WAC駅伝
ドリーム	WAC駅伝
フューチャー	WAC駅伝
アミーゴ/A	WAC駅伝
アミーゴ/B	WAC駅伝
チャレンジ	WAC駅伝
※WAC駅伝/忘年会/ニューリバーロード	

9月20日	ペース走
ドリーム	24km (3'45"~4'00"/km) +流し
フューチャー	20km (4'00"~4'30"/km)
アミーゴ/A	18km (4'30"~5'00"/km)
アミーゴ/B	16km (5'00"~5'30"/km)
チャレンジ	14km (5'30"~6'00"/km)
※巨峰の丘マラソン	

10月18日	ペース走
ドリーム	24km (3'45"~4'00"/km) +流し
フューチャー	20km (4'00"~4'30"/km)
アミーゴ/A	18km (4'30"~5'00"/km)
アミーゴ/B	16km (5'00"~5'30"/km)
チャレンジ	14km (5'30"~6'00"/km)
※	

11月15日	ペース走
ドリーム	24km (3'45"~4'00"/km) +流し
フューチャー	20km (4'00"~4'30"/km)
アミーゴ/A	18km (4'30"~5'00"/km)
アミーゴ/B	16km (5'00"~5'30"/km)
チャレンジ	14km (5'30"~6'00"/km)
※四街道ガス灯ロード	

12月20日	ペース走
ドリーム	20km (3'45"~4'00"/km) +流し
フューチャー	20km (4'00"~4'30"/km)
アミーゴ/A	18km (4'30"~5'00"/km)
アミーゴ/B	16km (5'00"~5'30"/km)
チャレンジ	14km (5'30"~6'00"/km)
※関東ロード	

9月27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	20km (6'00"→3'45"/km)
フューチャー	18km (6'00"→4'00"/km)
アミーゴ/A	18km (6'00"→4'30"/km)
アミーゴ/B	16km (6'00"→5'00"/km)
チャレンジ	14km (7'00"→6'00"/km)
※上半期反省会 (総務部)	

10月25日	手賀沼エコマラソン
ドリーム	手賀沼エコマラソン
フューチャー	手賀沼エコマラソン
アミーゴ/A	手賀沼エコマラソン
アミーゴ/B	手賀沼エコマラソン
チャレンジ	手賀沼エコマラソン
※手賀沼エコマラソン	

11月22日	自主練習
ドリーム	j o g 10~20km
フューチャー	j o g 10~20km
アミーゴ/A	j o g 10~20km
アミーゴ/B	j o g 10~20km
チャレンジ	j o g 10~20km
※つくばマラソン/大田原マラソン	

12月27日	L.S.D (手賀沼チャレンジ)
ドリーム	手賀沼チャレンジ40km
フューチャー	手賀沼チャレンジ40km
アミーゴ/A	手賀沼チャレンジ40km
アミーゴ/B	手賀沼チャレンジ40km
チャレンジ	j o g 15~20km
※手賀沼チャレンジ (走り納め)	

設定例 (ドリーム)
 ペース走
 0~10km=4'00"/10km~18km=3'45"/18km~ラスト=フリー

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

11月29日	合同ジョギング (フィッシングセンター折り返し)
ドリーム	(5~6分/km)
フューチャー	(5~6分/km)
アミーゴ/A	(5~6分/km)
アミーゴ/B	(5~6分/km)
チャレンジ	(5~6分/km)
※さんむロード	

青=L.S.D
 赤=スピード練習
 黒=負荷の弱い練習
 緑=レース、イベント