

5月1日 **ペース走**

ドリーム 30km (3'45"~4'00"/km) +流し
フューチャー30km (4'00"~4'30"/km)
アミーゴ/A 30km (4'30"~5'00"/km)
アミーゴ/B 30km (5'00"~5'30"/km)
チャレンジ 20km (5'30"~6'00"/km)
*監督コーチMT 他

6月5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 jog15~20km
*柴又100km

7月3日 **トラック練習 (野田陸上競技場)**

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 5000m+1000m(T.T)
*婦恋高原キャベツマラソン

8月7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 jog15~20km
*岩名クロカン練習会/行田公園100kmリレー

5月8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 jog15~20km
*仙台国際ハーブ

6月12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)
*検見川クロカン練習会

7月10日 **旅行親睦会兼宿泊/残留組=jog**

ドリーム jog10~20km
フューチャー jog10~20km
アミーゴ/A jog10~20km
アミーゴ/B jog10~20km
チャレンジ jog10~20km
*

8月14日 **トラック練習 (柏の葉)**

ドリーム 400m×(5本×3set)
フューチャー400m×(5本×3set)
アミーゴ/A 400m×(4本×3set)
アミーゴ/B 400m×(4本×3set)
チャレンジ 400m×(3本×3set)
*

5月15日 **トラック練習 (野田陸上競技場)**

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 3000m+3000m+1001m
*B B Q兼新入会員歓迎会

6月19日 **ビルドアップ走 (フィッシングセンター折り返し)** 17日 **ビルドアップ走 (フィッシングセンター折り返し)** 月21日 **インターバル走 2000m (Up2km)**

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)
*練習終了後、渡辺会長による基礎トレ

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)
*練習終了後、渡辺会長による基礎トレ

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22日 **インターバル走 500m (Up2km)**

ドリーム 10本 (90秒) + jog500m (150秒)
フューチャー10本 (105秒) + jog500m (165秒)
アミーゴ/A 8本 (120秒) + jog500m (195秒)
アミーゴ/B 8本 (135秒) + jog500m (195秒)
チャレンジ jog15~20
*練習終了後、渡辺会長による基礎トレ

6月26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 jog15~20km
*富里スイカロード/サロマ湖ウルトラ

7月24日 **ペース走**

ドリーム 20km (3'45"~4'00"/km) +流し
フューチャー18km (4'00"~4'30"/km)
アミーゴ/A 16km (4'30"~5'00"/km)
アミーゴ/B 14km (5'00"~5'30"/km)
チャレンジ 12km (5'30"~6'00"/km)
*岩名クロカン練習会

8月28日 **柏の葉リレーマラソン/不参加の方=jog**

ドリーム jog10~20km
フューチャー jog10~20km
アミーゴ/A jog10~20km
アミーゴ/B jog10~20km
チャレンジ jog10~20km
*柏の葉リレーマラソン

5月29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)

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)
*練習終了後、渡辺会長による基礎トレ

設定例
ペース走
0~10km=4'00"/10km~18km=3'45"/18km~ラスト=**アミーゴ/A** 18km (6'00"~4'30"/km)
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=案に=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)

7月31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)
*練習終了後、渡辺会長による基礎トレ

青=L.S.D
赤=スピード練習

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)

2~11km=5'30"~5'00"/km (北千葉導水~フィッシングセンター) 兼=負荷の弱い練習
11~16km=4'00"/km (フィッシングセンターから手賀沼大橋) 兼=レース、イベント
16~18km=3'45" (手賀沼大橋から鉄塔の間)
18~20km=フリー/km (犬津川の橋の手前の鉄塔からフリー)