

| | |
|-----------|-------------|
| 1月1日 | 自主練習 |
| ドリーム | 自主練習 |
| フューチャー | 自主練習 |
| アミーゴ/A | 自主練習 |
| アミーゴ/B | 自主練習 |
| チャレンジ | 自主練習 |
| ※全日本実業団駅伝 | |

| | |
|---------------------|--------------------------------|
| 2月5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) |
| ※別府大分 守谷、浦安、三郷ハーフ 他 | |

| | |
|------------------------|-------------------------|
| 3月5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) |
| ※ウイング全体MT 琵琶湖毎日、千葉県民 他 | |

| | |
|---------------------|----------------------|
| 4月2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 |
| ※吉川なまず、行田鉄剣、幸手さくら 他 | |

| | |
|-----------------|-------------------------|
| 1月8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) |
| ※松戸七草、ハイテクハーフ 他 | |

| | |
|---------------------|-------------------------|
| 2月12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) |
| ※いわきサンシャイン、印西スマイル 他 | |

| | |
|--------------------|----------------------|
| 3月12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 |
| ※名古屋ウィメンズ、古河はなもも 他 | |

| | |
|-------------------|--------------------------------|
| 4月9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) |
| ※日立さくら 焼津みなとハーフ 他 | |

| | |
|---------------------|----------------------|
| 1月15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 |
| ※柏新春 フロストバイト 赤羽ハーフ他 | |

| | |
|------------------|----------------------|
| 2月19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 |
| ※青梅マラソン、沖縄マラソン 他 | |

| | |
|---------------------|--------------------------------|
| 3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 | 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) |
| ※板橋Cityマラソン、熊谷さくら 他 | |

| | |
|---------------|-------------------------|
| 4月16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) |
| ※霞ヶ浦、長野マラソン 他 | |

| | |
|----------------|--------------------------------|
| 1月22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) |
| ※千葉マリン 我孫子新春 他 | |

| | |
|----------------------|--------------------------------|
| 2月26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) |
| ※東京マラソン ふかやシティーハーフ 他 | |

| | |
|-----------------------|-------------------------|
| 3月26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) |
| ※佐倉マラソン、渋谷・表参道ウーマンズ 他 | |

| | | |
|-------------|-------------------------|-------------|
| 4月23日 | インターバル走:1000m×8本 | アップ、ダウン各2km |
| ドリーム | 3'20"(8本) | |
| フューチャー | 3'40"(8本) | |
| アミーゴ/A | 4'00"(6本) | |
| アミーゴ/B | 4'30"(5本) | |
| チャレンジ | jog10~15km(L.S.D) | |
| ※富士五湖ウルトラ 他 | | |

| | |
|----------------------|----------------------|
| 1月29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 |
| ※勝田、館山若潮、新宿シティーハーフ 他 | |

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)

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

| | |
|------------|--------------------------------|
| 4月30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) |
| ※監督コーチMT 他 | |