

1月7日	<b>ペース走</b>
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 他	

2月4日	<b>ビルドアップ走(フィッシングセンター折り返し)</b>
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4日	<b>ペース走</b>
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1日	<b>L.S.D(手賀沼周回)</b>
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14日	<b>L.S.D(手賀沼周回)</b>
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
※フロストバイト、ハイテクハーフ他	

2月11日	<b>ペース走</b>
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	27km(6'00"~7'00"/km)
チャレンジ	20km(5'30"~6'00"/km)
※いわきサンシャイン 他	

3月11日	<b>L.S.D(手賀沼周回)</b>
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
※名古屋ウイメンズ、古河はなもも 他	

4月8日	<b>ビルドアップ走(フィッシングセンター折り返し)</b>
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21日	<b>ビルドアップ走(フィッシングセンター折り返し)</b>
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、柏新春、赤羽ハーフ他	

2月18日	<b>L.S.D(手賀沼周回)</b>
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18日	<b>ビルドアップ走(フィッシングセンター折り返し)</b>
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15日	<b>ペース走</b>
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28日	<b>L.S.D(手賀沼周回)</b>
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	

2月25日	<b>ビルドアップ走(フィッシングセンター折り返し)</b>
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25日	<b>ペース走</b>
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22日	<b>インターバル走:1000m×8本</b>	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		

注)セト間の間隔は各チームで決める事

4月29日	<b>ビルドアップ走(フィッシングセンター折り返し)</b>
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	

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