

9月2日	L.S.D(手賀沼周回) ※距離短縮
ドリーム	27km(5' 00"~6' 00"/km)
フューチャー	27km(5' 00"~6' 30"/km)
アミーゴ/A	18km(5' 30"~6' 30"/km)
アミーゴ/B	18km(6' 00"~7' 00"/km)
チャレンジ	jog15~20km
※岩名クロカン練習会	

10月7日	L.S.D(筑波山/手賀沼周回/手賀の丘)
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
※流山ロードレース	

11月4日	L.S.D(筑波山/手賀沼周回/手賀の丘)
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
※足利尊氏公マラソン	

12月2日	L.S.D(手賀沼周回/手賀の丘)
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
※福岡国際/千葉マリン/ニューリバー八千代	

9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)
※コースは気象状況により変更有り	

10月14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)
※東北みやぎ復興マラソン	

11月11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9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)
※埼玉国際マラソン	

9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)
※巨峰の丘マラソン	

10月21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)
※アクアライン/タートルMin足立/高島平ロードレース	

11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)
※神戸マラソン/戸田マラソン/四街道ガス灯	

12月16日	チャリティーデー
ドリーム	ウイング駆伝(予定)
フューチャー	ウイング駆伝(予定)
アミーゴ/A	ウイング駆伝(予定)
アミーゴ/B	ウイング駆伝(予定)
チャレンジ	ウイング駆伝(予定)
※忘年会/関東ロードレース	

9月23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)
※セルフケア講習(講師:山藤和歌子さん)	

10月28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/水戸黄門漫遊マラソン	

11月25日	自主練習
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
※つくばマラソン/さんむロードレース	

12月23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	jog15~20km
※手賀沼チャレンジ(走り納め)	

9月30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)
※上半期反省会(監督、コーチ、幹部)	

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

12月30日	自主練習
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