

| | |
|--------|-------------|
| 1月3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 |
| ※ | |

| | |
|--------|----------------------|
| 2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 |

| | |
|--------|----------------------|
| 3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 |
| ※ | |

| | | |
|--------|-------------------------|-------------|
| 4月4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) | |
| ※ | ※トラック練習への変更の可能性有り | |

| | |
|--------|----------------------|
| 1月10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 |
| ※ | |

| | |
|--------|--------------------------------|
| 2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) |
| ※ | |

| | |
|--------|----------------------------|
| 3月14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 | jog15~20km |
| ※ | ※トラック練習への変更の可能性有り |

| | |
|--------|--------------------------------|
| 4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) |
| ※ | |

| | |
|--------|--------------------------------|
| 1月17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) |
| ※ | |

| | |
|--------|-------------------------|
| 2月21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) |
| ※ | |

| | |
|--------|-------------------------|
| 3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) |
| ※ | |

| | |
|--------|-------------------------|
| 4月18日 | ペース走/キッズWAC |
| 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) |
| ※ | |

| | |
|--------|-------------------------|
| 1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 | 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) |
| ※ | |

| | |
|--------|--------------------------------|
| 2月28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) |
| ※ | ※ウイング全体MT |

| | |
|--------|--------------------------------|
| 3月28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) |
| ※ | |

| | |
|--------|----------------------------|
| 4月25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 | jog15~20km |
| ※ | ※トラック練習への変更の可能性有り |

| | |
|--------|--------------------------------|
| 1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) |
| ※ | |

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

注)セット間の間隔は各チームで決める事