

5月1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
※運営委員会	

6月5日	L.S.D(手賀沼周回or新コース)
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
※奥武蔵トレイル	

7月3日	トラック練習(野田or柏の葉陸上競技場)
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	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
※暑さを考慮し距離を短縮	

5月8日	トラック練習(野田or柏の葉陸上競技場)
ドリーム	3000m+3000m+1000m(T.T)
フューチャー	3000m+3000m+1000m(T.T)
アミーゴ/A	3000m+3000m+1000m(T.T)
アミーゴ/B	3000m+3000m+1000m(T.T)
チャレンジ	3000m+3000m+1000m(T.T)
※	

6月12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	20km(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)
※	

7月10日	L.S.D(手賀沼周回)
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
※暑さを考慮し距離を短縮	

8月14日	トラック練習(野田or柏の葉陸上競技場)
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	ペース走(ポイント練習)
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)
※	

6月19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)
※キッズWAC開催	

7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	20km(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	

8月21日	ペース走
ドリーム	16km(3'45"~4'00"/km)+流し
フューチャー	16km(4'00"~4'30"/km)
アミーゴ/A	14km(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)
※キッズWAC開催/暑さを考慮し距離を短縮	

5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	20km(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)
※柴又100km	

6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	20km(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)
※	

7月24日	インターバル走 2000m(Up2km)
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")
※	

8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	20km(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	

5月29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
※新入会員歓迎会	

(ドリーム) 設定例
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)

7月31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	

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)

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