

9月4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
※	

10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
※	※白井梨マラソン

11月6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
※	※流山ロードレース

12月4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/ニューリバー八千代/高島平ハーフ

9月11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)
※	※暑さを考慮し距離を短縮

10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)
※	※新潟シティマラソン

11月13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/成田POP/いわい将門

12月11日	ペース走/キッズWAC
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)
※	

9月18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)
※	

10月16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)
※	

11月20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)
※	※上尾シティハーフ/戸田マラソン

12月18日	チャリティーラン
ドリーム	チャリティーラン
フューチャー	チャリティーラン
アミーゴ/A	チャリティーラン
アミーゴ/B	チャリティーラン
チャレンジ	チャリティーラン
※	※関東ロードレース

9月25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(管理部)

10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)
※	

11月27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)
※	

12月25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)

10月30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

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
 設定例(ドリーム)