

1月1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5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
※別府大分、浦安ハーフ 守谷ハーフ 他	

3月5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
※東京マラソン 鴻巣バンジー 他	

4月2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
※日立さくら(予)、幸手さくら 行田鉄剣 他	

1月8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
※鎌倉七草マラソン 他	

2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	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)
※三郷ハーフ 他	

3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	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)
※名古屋ウイメンズ 渋谷・表参道ウーメンズ 他	

4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)
※	

1月15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)
※柏新春マラソン、赤羽ハーフ 他	

2月19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)
※リバーサイドさかえ、青梅マラソン 他	

3月19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
※板橋Cityマラソン 熊谷さくら 他	

4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)
※かずみがうら、富士五湖ウルトラ 他	

1月22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
※鎌ヶ谷新春マラソン 他	

2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	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、深谷シティハーフ 他	

3月26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)
※佐倉マラソン 他	

4月23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)	
※長野マラソン 他		

1月29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)
※勝田、館山若潮、我孫子新春 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日目=アップのつもりで=6'00"~5'30"/km

2日目=楽に=5'30"~5'00"/km

3日目=ここからが練習=5'30"~5'00"/km

4日目=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

4月30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)
※監督コーチMT	

注)セット間の間隔は各チームで決める事