

5月7日	ビルドアップ走 (Fセンター折り返し)	
	ドリーム/A	19km
	ドリーム/B	19km
	フューチャー/A	19km
	フューチャー/B	19km
	フューチャー/C	19km
	アミーゴ	16km
	チャレンジ	14km

6月4日	ビルドアップ走(北柏橋～北千葉導水2km折り返し)	
	ドリーム/A	12km
	ドリーム/B	12km
	フューチャー/A	10km
	フューチャー/B	10km
	フューチャー/C	10km
	アミーゴ	10km
	チャレンジ	10km
	※新人歓迎BBQ 仙台国際ハーフマラソン 他	

7月2日	ビルドアップ走(北柏橋～北千葉導水2km折り返し)	
	ドリーム/A	16km
	ドリーム/B	16km
	フューチャー/A	16km
	フューチャー/B	16km
	フューチャー/C	16km
	アミーゴ	14km
	チャレンジ	12km
	※孺恋キャベツマラソン	

8月6日	ビルドアップ走(北柏橋～北千葉導水2km折り返し)	
	ドリーム/A	16km
	ドリーム/B	16km
	フューチャー/A	16km
	フューチャー/B	16km
	フューチャー/C	16km
	アミーゴ	14km
	チャレンジ	12km

5月14日	ペース走	
	ドリーム/A	20 ～ 30km
	ドリーム/B	20 ～ 30km
	フューチャー/A	20 ～ 30km
	フューチャー/B	20km
	フューチャー/C	20km
	アミーゴ	16km
	チャレンジ	14km
	※軽井沢ハーフ 他	

6月11日	ペース走	
	ドリーム/A	20 ～ 30km
	ドリーム/B	20 ～ 30km
	フューチャー/A	20 ～ 30km
	フューチャー/B	20km
	フューチャー/C	20km
	アミーゴ	16km
	チャレンジ	14km

7月9日	トラック練習@野田市陸上競技場	
	ドリーム/A	
	ドリーム/B	
	フューチャー/A	
	フューチャー/B	
	フューチャー/C	
	アミーゴ	
	チャレンジ	

8月13日	トラック練習@野田市陸上競技場	
	ドリーム/A	
	ドリーム/B	
	フューチャー/A	
	フューチャー/B	
	フューチャー/C	
	アミーゴ	
	チャレンジ	

5月21日	トラック練習@野田市陸上競技場	
	ドリーム/A	
	ドリーム/B	
	フューチャー/A	
	フューチャー/B	
	アミーゴ/A	
	アミーゴ/B	
	チャレンジ	
	※柴又100k 他	

6月18日	トラック練習@野田市陸上競技場	
	ドリーム/A	
	ドリーム/B	
	フューチャー/A	
	フューチャー/B	
	フューチャー/C	
	アミーゴ	
	チャレンジ	
	※富里スイカロードレース 他	

7月16日	ペース走	
	ドリーム/A	16 ～ 20km
	ドリーム/B	16 ～ 20km
	フューチャー/A	16 ～ 20km
	フューチャー/B	16 ～ 20km
	フューチャー/C	14 ～ 16km
	アミーゴ	14km
	チャレンジ	12km
	※小布施見にもラソン 他	

8月20日	ペース走	
	ドリーム/A	16 ～ 20km
	ドリーム/B	16 ～ 20km
	フューチャー/A	16 ～ 20km
	フューチャー/B	16 ～ 20km
	フューチャー/C	14 ～ 16km
	アミーゴ	14km
	チャレンジ	12km

5月28日	ペース走	
	ドリーム/A	20 ～ 30km
	ドリーム/B	20 ～ 30km
	フューチャー/A	20 ～ 30km
	フューチャー/B	20km
	フューチャー/C	20km
	アミーゴ	16km
	チャレンジ	14km
	※M×Kディスタンス非公認大会 他	

6月25日	ペース走	
	ドリーム/A	20 ～ 30km
	ドリーム/B	20 ～ 30km
	フューチャー/A	20 ～ 30km
	フューチャー/B	20km
	フューチャー/C	20km
	アミーゴ	16km
	チャレンジ	14km
	※M×Kディスタンス非公認大会 他	

7月23日	ビルドアップ走(北柏橋～北千葉導水2km折り返し)	
	ドリーム/A	16km
	ドリーム/B	16km
	フューチャー/A	16km
	フューチャー/B	16km
	フューチャー/C	16km
	アミーゴ	14km
	チャレンジ	12km

	栢の葉リレーマラソン ※不参加者は自主練	
	ドリーム/A	自主練
	ドリーム/B	自主練
	フューチャー/A	自主練
	フューチャー/B	自主練
	フューチャー/C	自主練
	アミーゴ	自主練
	チャレンジ	自主練
	※栢の葉リレーマラソン	

7月30日	ペース走	
	ドリーム/A	16 ～ 20km
	ドリーム/B	16 ～ 20km
	フューチャー/A	16 ～ 20km
	フューチャー/B	16 ～ 20km
	フューチャー/C	14 ～ 16km
	アミーゴ	14km
	チャレンジ	12km

赤=スピード・Vo2Max強化
 黒=LT値・ペース感覚強化
 緑=レース、イベント

【練習クラスと目安走力】

	目安走力 ※目標タイムではなく今の持ちタイム				VDOT
	5km	10km	ハーフ	フル	
ドリームA	～ 16'40	～ 35'00	～ 1:15'00	～ 2:40'00	61 ～
ドリームB	16'40 ～ 17'30	35'00 ～ 36'30	1:15'00 ～ 1:20'00	2:40'00 ～ 2:50'00	60 ～ 58
フューチャーA	17'30 ～ 19'00	36'30 ～ 39'30	1:20'00 ～ 1:25'00	2:50'00 ～ 3:00'00	57 ～ 53
フューチャーB	19'00 ～ 20'15	39'30 ～ 42'00	1:25'00 ～ 1:33'00	3:00'00 ～ 3:15'00	52 ～ 49
フューチャーC	20'15 ～ 21'50	42'00 ～ 45'00	1:33'00 ～ 1:40'00	3:15'00 ～ 3:30'00	48 ～ 45
アミーゴ	21'50 ～ 25'15	45'00 ～ 52'00	1:40'00 ～ 1:55'00	3:30'00 ～ 4:00'00	44 ～ 38
チャレンジ	25'15 ～ 30'40	52'00 ～ 63'30	1:55'00 ～ 2:20'00	4:00'00 ～ 5:00'00	37 ～ 30
ジョグ組	-	-	-	-	-

【練習時の設定目安】

	ペース走		ビルドアップ(通年)	ビルドアップ(夏季限定)
	16km～20km	30km	19km(Fセンター折り返し)	16km(手賀大橋折り返し2往復)
ドリームA	3'40 - 4'00/km	3'50 - 4'00/km	5'00 → 3'40 → フリー	5'00 → 3'40 → フリー
ドリームB	3'50 - 4'15/km	3'55 - 4'15/km	5'30 → 3'45 → フリー	5'30 → 3'45 → フリー
フューチャーA	4'10 - 4'30/km	4'15 - 4'30/km	5'45 → 4'00 → フリー	5'45 → 4'00 → フリー
フューチャーB	4'20 - 4'45/km	4'30 - 4'45/km	6'00 → 4'15 → フリー	6'00 → 4'15 → フリー
フューチャーC	4'40 - 5'15/km	4'45 - 5'15/km	6'00 → 4'30 → フリー	6'00 → 4'30 → フリー
アミーゴ	5'10 - 5'30/km	5'15 - 6'00/km	6'30 → 4'45 → フリー	6'30 → 4'45 → フリー
チャレンジ	5'30 - 6'00/km	6'00 - 6'30/km	7'00 → 5'30 → フリー	7'00 → 5'30 → フリー

【補足事項】

- ① 上記設定はあくまでも推奨目安です。ご自身の体調や計画にもよると日によってグループ毎の顔ぶれも異なるため、当日の設定はグループ内で相談の上決めてください。
- ② フューチャー以上はクラスを細かく分け、設定も細分化しています。(走力が上がるにつれて設定管理がシビアになってくるためです)
- ③ 同じ走力であってもスピードタイプかスタミナタイプか、どちらかによって最適な設定が若干前後します。そのため、ピンポイントではなく幅のある設定にしています。
- ④ 「玉砕覚悟で行けるところまで行く」という根性寄りのスタイルは本来得られるはずの練習効果が弱まり、怪我也誘発しやすいためオススメできません。身の丈に合う設定範囲内で確実に練習を消化しましょう。
- ⑤ レースペース相当の高強度練習をしたい場合は、むしろレースを積極的に利用しましょう。そのほうがモチベーションも成功率も格段に上がります。
- ⑥ 「レース直前期なので途中で抜ける前提でスピードを入れておきたい」「レース明けなので強度を弱めたい」等の意図がある場合は、別グループを積極的に利用しましょう。
- ⑦ LSDは当面廃止します。(LSD自体はとても良い練習ですがチーム全体的に消化率が極めて悪く、20km弱で終わってしまう人が大多数のため。もし復活要望が多いようであればチーム状況を踏まえて再考します。)