

2024年練習計画及びイベント予定（1-6月）

(2024.4.23時点)

日付	練習メニュー	イベント	主な大会
1月			
7 (日)	ペース走orLSD		松戸七草マラソン ハイテクハーフマラソン
14 (日)	30kmペース走orLSD		
21 (日)	ビルドアップ		石垣島マラソン フロストバイト 瀬戸内海タートル・フルマラソン 鎌ヶ谷新春マラソン 赤羽ハーフマラソン 柏新春マラソン
28 (日)	ペース走orLSD		館山若潮マラソン 勝田全国マラソン 我孫子新春マラソン
2月			
4 (日)	ビルドアップ		別府大分毎日マラソン 旭市飯岡しおさいマラソン
11 (日)	30kmペース走orLSD		姫路マラソン 守谷ハーフ さいたまマラソン
18 (日)	ビルドアップ		青梅マラソン リバーサイドさかえドラムマラソン
25 (日)	ペース走orLSD	全体ミーティング 12:40~14:20	深谷シティ 波乗りハーフ 大阪マラソン いわきサンシャイン そらじゃ吉備路マラソン
3月			
3 (日)	ペース走orLSD		東京マラソン 三浦国際市民マラソン 鹿児島マラソン
10 (日)	ビルドアップ		静岡マラソン 茨城100Kウルトラマラソン in 鹿行
17 (日)	30kmペース走orLSD		板橋Cityマラソン 鳥取マラソン
24 (日)	ビルドアップ		表参道Women's Run 佐倉マラソン
31 (日)	ペース走orLSD		ふくい桜マラソン ハセツネ30K
4月			
7 (日)	ペース走orLSD	青空懇親会 第1回Runmetrix体験会	
14 (日)	ビルドアップ		
21 (日)	ペース走		かすみがうらマラソン 長野マラソン チャレンジ富士五湖
28 (日)	ビルドアップ	第2回Runmetrix体験会	
5月			
5 (日)	LSD or ペース走		
12 (日)	ビルドアップ	つくばラン、青空懇親会（手賀沼組）	仙台国際ハーフマラソン
19 (日)	野田トラック練習会 or手賀沼練習会		野辺山高原100k いわて奥州きらめきマラソン 軽井沢ハーフマラソン
26 (日)	ペース走		カーター記念黒部名水マラソン
6月			
2 (日)	LSD or ペース走		
9 (日)	ビルドアップ(短縮版)	BBQ(於：水代果樹園)	
16 (日)	野田トラック練習会 or手賀沼練習会		富里スイカロードレース
23 (日)	ペース走		
30 (日)	ビルドアップ (19km)		

練習計画及びイベント予定（7-12月）

2024

日付	練習メニュー	イベント	主な大会
7月			
6 (土)		合宿（妙高高原）	
7 (日)	手賀沼練習会 自主練	合宿（妙高高原）	
14 (日)	LSD or ペース走		
21 (日)	ビルドアップ	岩名クロカン	
28 (日)	ペース走		
8月			
4 (日)	LSD or ペース走	青空懇親会	
11 (日)	ビルドアップ		
18 (日)	野田トラック練習会 or 手賀沼練習会		
25 (日)	未定		北海道マラソン2024
9月			
1 (日)	LSD or ペース走	つくばラン 青空懇親会	
8 (日)	ビルドアップ		
15 (日)	ペース走	検見川クロカン	
22 (日)	ビルドアップ		
29 (日)	ペース走		
10月			
6 (日)	LSD or ペース走	青空懇親会	
13 (日)	ビルドアップ		
20 (日)	ペース走		
27 (日)	手賀沼練習会 自主練	手賀沼打ち上げ	手賀沼エコマラソン
11月			
3 (日)	LSD or ペース走	つくばラン	
10 (日)	ビルドアップ		
17 (日)	ペース走		
24 (日)	手賀沼練習会 自主練		つくばマラソン
12月			
1 (日)	LSD or ペース走		
8 (日)	ビルドアップ		
15 (日)	ペース走	ウィング 忘年会	
22 (日)	ビルドアップ		
29 (日)	LSD	手賀沼チャリティーラン	