

### 1月12日~2月3日 長距離メニュー

神奈川ハーフに向けた練習です。神奈川コースは記録が出やすいので、思い切って走ってみるとよいでしょう。各自目的意識を持って練習に臨みましょう。

日付	曜	メニュー	備考
1月12日	土	16000b up	検見川合宿
1月13日	日	30~60分 jog/90分クロカン	"
1月14日	月	30~60分 jog/1000×5~7	"
1月15日	火	free	
1月16日	水		
1月17日	木	60~80分 jog(各自)	
1月18日	金		
1月19日	土	距離走 21~25km	センター試験。大学には入れません
1月20日	日		"
1月21日	月		
1月22日	火	2000×3	ハーフのレースペースより速めで
1月23日	水		
1月24日	木	80分 jog	
1月25日	金		
1月26日	土	PR12000	LT1くらいで。
1月27日	日		
1月28日	月		
1月29日	火	8000+1000	レースペース
1月30日	水		
1月31日	木	jog 等	
2月1日	金		
2月2日	土	調整	
2月3日	日	神奈川ハーフ	ベスト出そう!