

9月～予選会メニュー

日付	曜日	メニュー	備考
9月1日	土	Free	
9月2日	日		田坂さん他PR12000
9月3日	月		
9月4日	火	1000*5	
9月5日	水		
9月6日	木	調整	
9月7日	金		
9月8日	土	一橋戦	
9月9日	日		
9月10日	月		
9月11日	火	400*15	余裕を持って
9月12日	水		
9月13日	木	20km	まあまあ
9月14日	金		
9月15日	土	30km	じっくり
9月16日	日		
9月17日	月	1km*10	刺激
9月18日	火		
9月19日	水	20km	速め
9月20日	木		
9月21日	金		
9月22日	土	5000*2-3	日体大10000m
9月23日	日		日体大5000m
9月24日	月		
9月25日	火	PR12000+1000	
9月26日	水		
9月27日	木	jog	
9月28日	金		
9月29日	土	選考会	公式試走ではある
9月30日	日	試走?	
10月1日	月		
10月2日	火	Free	
10月3日	水		
10月4日	木	1000*3	
10月5日	金		予選会エントリー
10月6日	土	調整	公式試走ではある
10月7日	日	京大戦	公式試走ではある
10月8日	月		
10月9日	火	距離走	
10月10日	水		(距離走予備日)
10月11日	木	jog	
10月12日	金		
10月13日	土	PR10000	
10月14日	日		
10月15日	月		
10月16日	火	6000+1000	
10月17日	水		
10月18日	木	調整	
10月19日	金		
10月20日	土	予選会	