

11月24日	火		12月1日	火		1月1日	金		2月1日	月	
11月25日	水		12月2日	水		1月2日	土		2月2日	火	
11月26日	木	7キロウォーキング60分	12月3日	木		1月3日	日		2月3日	水	
11月27日	金		12月4日	金		1月4日	月	10キロランニング	2月4日	木	
11月28日	土	1キロランニング(LSD)	12月5日	土	15キロウォーキング	1月5日	火		2月5日	金	
11月29日	日	10キロウォーキング	12月6日	日	2キロランニング(キロ6分)	1月6日	水		2月6日	土	
11月30日	月		12月7日	月		1月7日	木		2月7日	日	10キロランニング(レース)
			12月8日	火		1月8日	金		2月8日	月	
			12月9日	水		1月9日	土		2月9日	火	
			12月10日	木		1月10日	日	★第37回新春マラソン(10キロ	2月10日	水	
			12月11日	金		1月11日	月	(目標70分)	2月11日	木	★森林公園ハーフマラソン
			12月12日	土	5キロランニング(LSD)	1月12日	火		2月12日	金	(目標2時間30分)
			12月13日	日		1月13日	水		2月13日	土	お休み
			12月14日	月		1月14日	木		2月14日	日	お休み
			12月15日	火		1月15日	金		2月15日	月	
			12月16日	水		1月16日	土		2月16日	火	
			12月17日	木		1月17日	日	20キロLSD	2月17日	水	
			12月18日	金		1月18日	月		2月18日	木	
			12月19日	土		1月19日	火		2月19日	金	
			12月20日	日	★川崎月例5キロランニング	1月20日	水		2月20日	土	10キロランニング(レース)
			12月21日	月	(目標35分)	1月21日	木		2月21日	日	
			12月22日	火		1月22日	金		2月22日	月	
			12月23日	水		1月23日	土		2月23日	火	
			12月24日	木		1月24日	日	30キロLSD	2月24日	水	
			12月25日	金		1月25日	月		2月25日	木	
			12月26日	土		1月26日	火		2月26日	金	
			12月27日	日	10キロランニング(LSD)	1月27日	水		2月27日	土	お休み
			12月28日	月		1月28日	木		2月28日	日	★東京マラソン本番
			12月29日	火		1月29日	金				(目標6時間以内)
			12月30日	水	20キロウォーキング	1月30日	土	20キロランニング			
			12月31日	木		1月31日	日				