

2026年1月

※敬称略 1000mPB (VDOT)		高宮政人	右田敦之	小出稔	桑原条治	村上剛志	熊倉正之	埴原正樹	篠宮紀彦	大橋拓人	矢坂誠	石川大樹	豊泉元歩
		3'52"6／24'38"(5k)	3'44"6／21'57"(5k)	3'44"6／23'25"(5k)	3'45"2	3'15"7	3'08"5	3'15"0	3'08"5	3'05"6	3'05"7	3'25"0	2'53"3／20'59"(6k)
		41.7／39.0	43.2／44.7	43.2／41.4	43.2	50.5	52.6	50.8	52.6	53.6	53.6	48.0	58.2／59.0
	E(イージー)	6:14 ~ 6:51	5:37 ~ 6:11	5:57 ~ 6:32	5:57 ~ 6:33	5:05 ~ 5:36	4:55 ~ 5:25	5:03 ~ 5:34	4:55 ~ 5:25	4:51 ~ 5:20	4:51 ~ 5:20	5:18 ~ 5:50	4:29 ~ 4:57
	M(マラソン)	5:34	4:59	5:18	6:18	4:29	4:20	4:28	4:20	4:16	4:16	4:41	3:56
	T(テンポ/閾値)	5:12	4:40	4:58	5:58	4:13	4:05	4:12	4:05	4:01	4:01	4:24	3:43
	I(インターバル)	4:47	4:18	4:34	5:34	3:53	3:45	3:52	3:45	3:42	3:42	4:03	3:25
	R(レペテーション)	4:32	4:03	4:19	5:19	3:38	3:30	3:37	3:30	3:27	3:27	3:48	3:10

日	曜		治療		100-150km	200-250km	200-250km	100km	100km	100km	100-150km	100-150km	100-150km	100-150km	100-150km	200-250km
1	木					9 .					3 M)5-10km					
2	金		箱根駅伝往路			8 E)10km+R)0.5km	E)10km				2 E)5-10km					E)10km
3	土		箱根駅伝復路		E)5km+M)5km	7 I)400mx10(r60")	E)5km+M)5km	E)5km+M)5km	E)5km+M)5km	E)5km+M)5km	1 E)5km+R)0.5km	E)5km+M)5km	E)5km+M)5km	E)5km+M)5km	E)5km+M)5km	E)5km+M)5km
4	日					6 .	E)10km				MKDC5000m 19'29"(3'53"/km)					E)10km
5	月				E)10km	5 E)10km		E)5km	E)5km	E)5km	E)10km	E)10km	E)10km	E)10km	E)10km	
6	火					4 T)2kmx3(r2')	E)10km									E)10km
7	水				M)5km+I)1kmx2-3(r2')	3 .	M)5km+I)1kmx2-3(r2')	M)5km+I)1km(r2')	M)5km+I)1km(r2')	M)5km+I)1km(r2')	M)5km+I)1kmx2-3(r2')	M)5km+I)1kmx2-3(r2')	M)5km+I)1kmx2-3(r2')	M)5km+I)1kmx2-3(r2')	M)5km+I)1kmx2-3(r2')	M)5km+I)1kmx2-3(r2')
8	木					2 E)5-10km	E)10km									E)10km
9	金					1 E)5km+R)0.5km										
10	土	第117回	10:00-11:00 地域開放(対象校無料)		4000mPR+400mx3 [5'00-20",R3'/96-100",r60"]	NYマラソン(ハーフ) 1:39'00"(4'45"/km)	4000mPR+400mx3 [5'00-20",R3'/96-100",r60"]	4000mPR+400mx3 [5'00-20",R3'/96-100",r60"]	4000mPR+400mx3 [5'00-20",R3'/96-100",r60"]	4000mPR+400mx3 [5'00-20",R3'/96-100",r60"]	4000mPR+400mx5 [4'10-30",R3'/84-90",r60"]	4000mPR+400mx5 [4'10-30",R3'/84-90",r60"]	4000mPR+400mx5 [4'10-30",R3'/84-90",r60"]	4000mPR+400mx5 [4'10-30",R3'/84-90",r60"]	4000mPR+400mx5 [4'10-30",R3'/84-90",r60"]	4000mPR+400mx5 [4'10-30",R3'/84-90",r60"]
11	日						E)10km									E)10km
12	月				E)10km			E)5km	E)5km	E)5km	E)10km	E)10km	E)10km	E)10km	E)10km	
13	火					E)10km	E)10km									E)10km
14	水	第118回	★ 18:00-19:00		400m(r200m)x10 [100-106"/r60"]	400m(r200m)x10 [100-106"/r60"]	400m(r200m)x10 [100-106"/r60"]	400m(r200m)x10 [100-106"/r60"]	400m(r200m)x10 [100-106"/r60"]	400m(r200m)x10 [100-106"/r60"]	400m(r200m)x15 [90"/r60"]	400m(r200m)x15 [90"/r60"]	400m(r200m)x15 [90"/r60"]	400m(r200m)x15 [90"/r60"]	400m(r200m)x15 [90"/r60"]	(400mx7)x2 [80"/r60"]
15	木					10 E)10km	10 E)10km									E)10km
16	金					9 .	9 .									
17	土				E)5km+M)5km	8 M)20km	8 M)20km	M)5km	M)5km	M)5km	E)5km+M)5km	E)5km+M)5km	E)5km+M)5km	E)5km+M)5km	E)5km+M)5km	E)5km+M)5km
18	日					5 E)5-10km	5 E)5-10km									E)10km
19	月				E)10km	6 .	6 .	E)5km	E)5km	E)5km	E)10km	E)10km	E)10km	E)10km	E)10km	
20	火					5 E)5-10km	5 E)5-10km									E)10km
21	水	第119回	★ 18:00-19:00		2000mx3 [4'50"/r2']	4 T)2000mx3(r2')	4 T)2000mx3(r2')	2000mx3 [4'50"/r2']	2000mx3 [4'50"/r2']	2000mx3 [4'50"/r2']	2000mx3 [4'00"/r2']	2000mx3 [4'00"/r2']	2000mx3 [4'00"/r2']	2000mx3 [4'00"/r2']	2000mx3 [4'00"/r2']	2000mx3 [3'25"/r2']
22	木					3 E)5-10km	3 E)5-10km									
23	金					2 .	2 .									
24	土	第120回	10:00-11:00 地域開放(対象校無料)		500mCC(3周+2周+1周)x2 [2'30",1'35",1'30"/r2']	1 E)5km+R)0.5km	1 E)5km+R)0.5km	500mCC(3周+2周+1周)x2 [2'30",1'35",1'30"/r2']	500mCC(3周+2周+1周)x2 [2'30",1'35",1'30"/r2']	500mCC(3周+2周+1周)x2 [2'30",1'35",1'30"/r2']	500mCC(3周+2周+1周)x2 [2'00",1'50",1'45"/r2']	500mCC(3周+2周+1周)x2 [2'00",1'50",1'45"/r2']	500mCC(3周+2周+1周)x2 [2'00",1'50",1'45"/r2']	500mCC(3周+2周+1周)x2 [2'00",1'50",1'45"/r2']	500mCC(3周+2周+1周)x2 [2'00",1'50",1'45"/r2']	500mCC(3周+2周+1周)x2 [1'40",1'35",1'30"/r2']
25	日					新宿シティ(ハーフ) 1:39'00"(4'45"/km)		勝田マラソン 3:59'59"(5'41"/km)								E)10km
26	月				E)10km			E)5km	E)5km	E)5km	E)10km	E)10km	E)10km	E)10km	E)10km	
27	火															E)10km
28	水	第121回	18:00-19:00		5000m [5'00"/km]	5000m [5'00"/km]	5000m [5'00"/km]	1000m [5'00"/km]	5000m [5'00"/km]	1000m [2'3'25"]	2000m [2'3'25"]	2000m [2'3'25"]	2000m [2'3'25"]	2000m [2'3'25"]	1000m [2'3'25"]	3000m [2'3'25"]
29	木															E)5-10km or OFF
30	金															
31	土				E)5km+M)5km	E)5km+M)5km	E)5km+M)5km	E)5km+M)5km	E)5km+M)5km	E)5km+M)5km	E)5km+M)5km	E)5km+M)5km	E)5km+M)5km	E)5km+M)5km	E)5km+M)5km	

