

NO	日付	距離	分	秒	1km(分)	時速(km)	フル予想	行き	1	2	3	4	5	6	7	帰り	備考
1	9月13日(火)	5.0	31	20	6.27	9.57	5h46										実は3日目、初計測、自宅～町営グラウンド7周～自宅(5km)
2	9月14日(水)	5.0	30	13	6.04	9.93											
3	9月16日(金)	5.0	34	54	6.98	8.60	6h26										2周歩いた、心が折れた
4	9月18日(日)	5.0	30	17	6.06	9.91											
5	9月19日(月)	5.0	30	7	6.02	9.96											
6	9月20日(火)	5.0	29	20	5.87	10.23	5h29										ipodラン、気持ち楽になる
7	9月21日(水)	5.0	30	56	6.19	9.70											
8	9月23日(金)	5.0	31	40	6.33	9.47											タイムは落ちたが楽に走れた、フルだと5h50予想
9	9月24日(土)	20.0	130	0	6.50	9.23											秦野ラン、炎天下、膝痛、勾配あり
10	9月26日(月)	5.0	29	32	5.91	10.16											調子は良かったがタイムが。
11	9月27日(火)	5.0	28	49	5.76	10.41	5h18										
12	9月28日(水)	5.0	28	43	5.74	10.45	5h17										後半バテタ
13	9月29日(木)	5.0	29	28	5.89	10.18		4:39	2:51	2:48	2:53	2:53	2:53	2:51	2:52	4:44	初タイツ、初時計、LAP計測
14	9月30日(金)	5.5	34	13	6.22	9.6		5:03	2:33	2:54	3:04	2:59	3:03	3:00	2:56	5:31	+1周(3:06)
15	10月1日(土)	8.7	58	51	6.76	8.9		5:32	3:08	3:11	3:14	3:13	3:08	3:12	3:12	5:45	1時間走：15周
16	10月2日(日)	9.2	60	45	6.60	9.1		5:29	2:58	2:56	3:02	3:05	3:04	3:12	2:25	-	1時間走：18周、帰りそらと歩き、タイツ
17	10月4日(火)	5.0	27	58	5.59	10.7	5h9	4:35	2:36	2:38	2:41	2:38	2:40	2:40	2:42	4:47	徐々にばてたけど、最後は余裕あり、コスモス後、5本指靴下、9:15～
18	10月7日(金)	9.6	61	30	6.41	9.37		5:13	2:53	2:56	2:56	3:04	2:57	2:57	2:40	-	雨と仕事で3日ぶり、1時間走：19周
19	10月9日(日)	9.2	61	29	6.68	9.0		5:02	2:53	3:00	3:06	3:03	3:05	3:10	2:56	-	テニス合宿後バテバテ、1時間走：18周
20	10月10日(月)	5.0	29	10	5.83	10.3		4:37	2:36	2:36							新しいPUMA靴、膝サポータ、リストバンド、MEMいっぱいLAPなし
21	10月11日(火)	5.0	28	49	5.76	10.4		4:40	2:39	2:41	2:38	2:42	2:40	2:45	2:47	5:13	コスモス後9:15～、帰路バテバテ30秒遅い、合宿の疲れが取れない
22	10月15日(土)	10.1	61	7	6.05	9.9		5:04	2:44	2:43	2:43	2:47	2:53	2:49	2:35	-	上尾から帰宅し20:00～、1時間走：20周、初10km超え
23	10月16日(日)	8.0	50	10	6.27	9.6		4:57	2:46	2:48	2:50	2:52				-	最初の5kmはラン、その後460mフルラン&歩き、昨日の疲れ+コスモス疲れ、焦り！
24	10月17日(月)	5.0	27	48	5.56	10.8	5h7	4:49	2:44	2:38	2:35	2:35	2:34	2:32	2:39	4:38	10/4以来の新記録、21:00から、土日の疲れで足が重かった、途中からタイムアタックした。
25	10月18日(火)	5.0	27	31	5.50	10.9	5h4	4:33	2:34	2:38	2:37	2:36	2:36	2:37	2:36	4:41	連日の新記録、コスモス後21:30から、行きのタイム差分速かった、テンション↑
26	10月19日(水)	5.0	27	4	5.41	11.1	4h59	4:30	2:34	2:29	2:30	2:31	2:34	2:39	2:36	4:39	3日連続新記録、22:30から、周回で2分30秒を切る、タイムも26秒も短縮自信になる、フルも4時間台
		総距離	総時間	平均(分/km)	平均時速												
		170.3	11.3時間	6.09	9.90												

