

Table with 12 columns (1-12) and 31 rows (1-31). Columns 1-8 contain training details (date, status, location, time, distance, pace). Columns 9-12 contain event information (event name, date, location, time, distance, pace). Column 13 contains a 'スケジュールの概要' (Schedule Overview) section with detailed notes and goals.

Jog=ジョグ 5'30~6'00/k 程度のランニング
尼崎NR=ペイコム陸上競技場での練習会
トレイル=1周2.2Kの山中のハイキングコース
クロカン=芝生広場
インターバル、レベ、ペース走は1周450Mの土の周回コースか1周500Mの土の周回コースを利用
坂=約100M 家の前の坂等
WS=ウインドスプリント

※ポイント練習時はアップ4K、流し100×2~3、ダウン1.5K、WS150×3