

2018年度 奈良市民走ろう会 練習スケジュール

| 月日 | 練習会場所 | ウォーミングアップ | メインメニュー | クールダウン | 備考 |
|--------|---------------|-----------------------|--|------------------|--------|
| 4月1日 | 平城宮跡 | ジョグ2k 準備体操 | W.S150m×3本 インターバルトレーニング(クラス別) 1000m×5本(つなぎ200m) | ジョグ2k 整理体操 | 花見の会 |
| 4月8日 | 平城宮跡 | ジョグ2k 準備体操 | W.S150m×5本 インターバルトレーニング(クラス別) 400m×8本(つなぎ200m)+1000m(フリー) | ジョグ2k 整理体操 | 年次総会 |
| 5月6日 | 鴻池競技場 | 奈良公園まで ジョグ 準備体操 | W.S150m×3本 クロスカントリー60分間走(クラス別) | 競技場までジョグ 整理体操 | |
| 5月20日 | 平城宮跡 | ジョグ2k 準備体操 | W.S150m×3本 AT走30分 インターバルトレーニング (クラス別) 1000m×3本(つなぎ200m) | ジョグ2k 整理体操 | 昼食懇親会 |
| 6月3日 | 鴻池競技場 | 奈良公園まで ジョグ 準備体操 | W.S150m×3本 クロスカントリー60分間走(クラス別) | 競技場までジョグ 整理体操 | |
| 6月24日 | 平城宮跡 | ジョグ2k 準備体操 | W.S150m×3本 AT走30分 インターバルトレーニング (クラス別) 1000m×3本(つなぎ200m) | ジョグ2k 整理体操 | |
| 7月8日 | 平城宮跡 | ジョグ2k 準備体操 | W.S150m×3本 ビルドアップ走60分(クラス別) | ジョグ2k 整理体操 | |
| 7月29日 | 鴻池競技場 | ジョグ2k 準備体操 | W.S150m×3本 AT走30分 タイムトライアル2000m | ジョグ2k 整理体操 | |
| 8月12日 | 平城宮跡 | ジョグ2k 準備体操 | W.S150m×3本 コントロール走(クラス別)ABCD BCD 各1kmで15秒ずつアップ | ジョグ2k 整理体操 | |
| 8月26日 | 平城宮跡 | ジョグ2k 準備体操 | W.S150m×3本 AT走30分 インターバルトレーニング (クラス別) 1000m×3本(つなぎ200m) | ジョグ2k 整理体操 | |
| 9月9日 | 平城宮跡 | ジョグ2k 準備体操 | W.S150m×3本 60分間走(クラス別)4/km・4.5/km・ 5/km・5.5/km・6/km・6.5/km・7/km | ジョグ2k 整理体操 | |
| 9月30日 | 平城宮跡 | ジョグ2k 準備体操 | W.S150m×3本 インターバルトレーニング(クラス別) 400m×8本(つなぎ200m)+1000m(フリー) | ジョグ2k 整理体操 | バーベキュー |
| 10月14日 | 鴻池競技場 | ジョグ2k 準備体操 | W.S150m×3本 AT走30分 タイムトライアル2000m | ジョグ2k 整理体操 | |
| 10月28日 | 平城宮跡 | ジョグ2k 準備体操 | 120分間走(クラス別)4/km・4.5/km・5/km・5.5/k m・6/km・6.5/km・7/km | ジョグ2k 整理体操 | |
| 11月4日 | 鴻池競技場 (外周) | ジョグ2k 準備体操 | W.S150m×3本 60分間走(クラス別)4/km・4.5/k m・5/km・5.5/km・6/km・6.5/km・7/km | ジョグ2k 整理体操 | |
| 11月18日 | 平城宮跡 | ジョグ2k 準備体操 | W.S150m×3本 インターバルトレーニング(クラス別) 1000m×3本(つなぎ200m) | ジョグ2k 整理体操 | 昼食懇親会 |
| 12月2日 | 平城宮跡 | ジョグ2k 準備体操 | W.S150m×3本 60分間走(クラス別)4/km・4.5/k m・5/km・5.5/km・6/km・6.5/km・7/km | ジョグ2k 整理体操 | |
| 12月16日 | 平城宮跡 | ジョグ2k 準備体操 | W.S150m×3本 60分間走(クラス別)4/km・4.5/k m・5/km・5.5/km・6/km・6.5/km・7/km | ジョグ2k 整理体操 | 忘年会 |
| 1月6日 | 平城宮跡 | ジョグ2k 準備体操 | W.S150m×3本 60分間走(クラス別)4/km・4.5/k m・5/km・5.5/km・6/km・6.5/km・7/km | ジョグ2k 整理体操 | |
| 1月20日 | 平城宮跡 | ジョグ2k 準備体操 | 120分間走(クラス別)4/km・4.5/km・5/km・5.5/k m・6/km・6.5/km・7/km | ジョグ2k 整理体操 | 新年会 |
| 2月17日 | 平城宮跡 | ジョグ2k 準備体操 | W.S150m×3本 インターバルトレーニング(クラス別) 800m×4本(つなぎ200m)+1000m(フリー) | ジョグ2k 整理体操 | |
| 2月24日 | 平城宮跡 | ジョグ2k 準備体操 | W.S150m×3本 インターバルトレーニング(クラス別) 1000m×3本(つなぎ200m) | ジョグ2k 整理体操 | |
| 3月10日 | 平城宮跡 | ジョグ2k 準備体操 | W.S150m×3本 60分間走(クラス別)4/km・4.5/k m・5/km・5.5/km・6/km・6.5/km・7/km | ジョグ2k 整理体操 | 昼食懇親会 |
| 3月24日 | 平城宮跡 | ジョグ2k 準備体操 | W.S150m×3本 LSD2時間走(クラス別) | ジョグ2k 整理体操 | |
| 4月7日 | 平城宮跡 | ジョグ2k 準備体操 | W.S150m×3本 インターバルトレーニング(クラス別) 1000m×3本(つなぎ200m) | ジョグ2k 整理体操 | 花見の会 |
| 4月14日 | 平城宮跡 | ジョグ2k 準備体操 | W.S150m×3本 インターバルトレーニング(クラス別) 400m×8本(つなぎ200m)+1000m(フリー) | ジョグ2k 整理体操 | 年次総会 |

- * 例会は9時から開始です。9時はスタート時間ですので着替え・トイレを済ませて準備下さい。
- * 練習日は全員で時間厳守の上、効率的な練習を行いましょう。
- * 練習メニューは予め設定していますが、天候その他の状況により変更することがあります。
- * 当日の体調を考慮し、無理のない練習を行いましょう。
- * 練習中でも周囲を見渡す余裕を持って、気配り・譲り合い・挨拶を怠らず・公共マナーを守りましょう。
- * 練習は、メリハリをつけ効率的に行いましょう。
- * 練習中、水分はこまめに補強しましょう。