

## 2019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
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(クラス別)4/km~7/kmペース 1000m×5本(つなぎ200m)	ジョグ2k 整理体操
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(クラス別)4/km~7/kmペース 400m×10本(つなぎ200m)+1000(フリー)	ジョグ2k 整理体操
5月5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)4/km~7/kmペース	競技場まで ジョグ 整理体操
5月19日	平城宮跡	ジョグ2k 準備体操	W.S150m×3本 インターバル(クラス別)4/km~7/kmペース 1000m×5本(つなぎ200m)	ジョグ2k 整理体操
6月2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)4/km~7/kmペース	競技場まで ジョグ 整理体操
6月23日	平城宮跡	ジョグ2k 準備体操	W.S150m×3本 インターバル(クラス別)4/km~7/kmペース 400m×10本(つなぎ200m)+1000(フリー)	ジョグ2k 整理体操
7月21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)4/km~7/kmペース	ジョグ2k 整理体操
7月28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~7/km	ジョグ2k 整理体操
8月11日	平城宮跡	ジョグ2k 準備体操	W.S150m×3本 コントロール走9km(クラス別)各1kmで30秒ずつ アップ(例)6:00-5:30-5:00-4:30=5:30-5:00-4:30 =5:30-5:00-4:30 計3セット	ジョグ2k 整理体操
8月25日	平城宮跡	ジョグ2k 準備体操	W.S150m×3本 インターバル(クラス別)4/km~7/kmペース 1000m×5本(つなぎ200m)	ジョグ2k 整理体操
9月1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~7/km	ジョグ2k 整理体操
9月22日	平城宮跡	ジョグ2k 準備体操	W.S150m×3本 インターバル(クラス別)4/km~7/kmペース 400m×10本(つなぎ200m)+1000(フリー)	ジョグ2k 整理体操
10月6日	鴻池競技場	ジョグ2k 準備体操	W.S150m×3本 タイムトライアル3000m(タイムは各自計測)	ジョグ2k 整理体操
10月20日	平城宮跡	準備体操	120分間走(クラス別)4/km~7/kmペース	整理体操
11月3日	鴻池競技場	ジョグ2k 準備体操	W.S150m×3本 60分間走(クラス別)4/km~7/km	ジョグ2k 整理体操
11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(クラス別)4/km~7/kmペース 1000m×5本(つなぎ200m)	ジョグ2k 整理体操
12月1日	平城宮跡	ジョグ2k 準備体操	W.S150m×3本 コントロール走9km(クラス別)各1kmで30秒ずつ アップ(例)6:00-5:30-5:00-4:30=5:30-5:00-4:30=5: 30-5:00-4:30 計3セット	ジョグ2k 整理体操
12月15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~7/kmペース	ジョグ2k 整理体操
1月19日	平城宮跡	ジョグ2k 準備体操	W.S150m×3本 インターバル(クラス別)4/km~7/kmペース 800m×5本(つなぎ200m)+1000(フリー)	ジョグ2k 整理体操
1月26日	鴻池競技場	ジョグ2k 準備体操	W.S150m×3本 60分間走(クラス別)4/km~7/km	ジョグ2k 整理体操
2月16日	平城宮跡	ジョグ2k 準備体操	W.S150m×3本 インターバル(クラス別)4/km~7/kmペース 400m×10本(つなぎ200m)+1000(フリー)	ジョグ2k 整理体操
2月23日	平城宮跡	ジョグ2k 準備体操	W.S150m×3本 インターバル(クラス別)4/km~7/kmペース 1000m×5本(つなぎ200m)	ジョグ2k 整理体操
3月8日	平城宮跡	準備体操	120分間走(クラス別)4/km~7/kmペース	ジョグ2k 整理体操
3月22日	鴻池競技場	ジョグ2k 準備体操	60分間走(クラス別)4/km~7/kmペース	ジョグ2k 整理体操
4月5日	平城宮跡	ジョグ2k 準備体操	W.S150m×3本 インターバル(クラス別)4/km~7/kmペース 1000m×5本(つなぎ200m)	ジョグ2k 整理体操
4月12日	平城宮跡	ジョグ2k 準備体操	W.S150m×3本 インターバル(クラス別)4/km~7/kmペース 400m×10本(つなぎ200m)+1000(フリー)	ジョグ2k 整理体操

\* 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て練習すること。 \* 練習中、水分はこまめに補給しましょう。

\* 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。