

2024年度 奈良市民走ろう会 練習スケジュール (案)

| 月日 | 練習会場 | 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7日 | 平城宮跡 | ジョグ2k 準備体操 | W.S 150m ×3本 | インターバル(クラス別)4/km~6/km 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.S 150m ×3本 | インターバル(クラス別)4/km~6/km 400m ×10本(つなぎ200m)+1000m(フリー) | ジョグ2k 整理体操 | 年次総会 |
| 5月12日 | 鴻池競技場 | 奈良公園までジョグ 準備体操 | | 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26日 | 平城宮跡 | ジョグ2k 準備体操 | | 題名のない運動会 (みんなで楽しくリレーマラソン) 参加 | ジョグ2k 整理体操 | |
| 6月9日 | 鴻池競技場 | 奈良公園までジョグ 準備体操 | W.S 150m ×3本 | 奥山トレラン(北コース往復) (グループ分け)6.5/km~8/km | 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.S 150m ×3本 | インターバル(クラス別)4/km~6/km 1000m×5本(つなぎ200m) | 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.S 150m ×3本 | 60分間走 (クラス別)6/km~7km | 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.S 150m ×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 | 昼食懇親会 |
| 8月18日 | 平城宮跡 | ジョグ2k 準備体操 | W.S 150m ×3本 | インターバル(クラス別)4/km~6/km 800m ×5本(つなぎ200m)+1000mフリー | ジョグ2k 整理体操 | |
| 8月25日 | 平城宮跡 | 準備体操 | | LSD 2時間走 (クラス別)6/km~7km | 整理体操 | |
| 9月1日 | 平城宮跡 | ジョグ2k 準備体操 | W.S 150m ×3本 | 60分間走 (クラス別)6/km~7km | 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.S 150m ×3本 | インターバル(クラス別)4/km~6/km 400m ×10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6日 | 平城宮跡 | ジョグ2k 準備体操 | W.S 150m ×3本 | ビルドアップ 走60分(クラス別)4/km~7/km、 6k以降15秒/1kmアップ | ジョグ2k 整理体操 | |
| 10月27日 | 平城宮跡 | 準備体操 | | 120分間走 (クラス別)6/km~7km | 整理体操 | |
| 11月3日 | 平城宮跡 | ジョグ2k 準備体操 | W.S 150m ×3本 | 10kmペースランニング (クラス別)4/km~7km | ジョグ2k 整理体操 | |
| 11月24日 | 平城宮跡 | ジョグ2k 準備体操 | W.S 150m ×3本 | 15kmペースランニング (クラス別)4/km~7km | ジョグ2k 整理体操 | 昼食懇親会 |
| 12月1日 | 平城宮跡 | ジョグ2k 準備体操 | W.S 150m ×3本 | 60分間走 (クラス別)6/km~7km | ジョグ2k 整理体操 | |
| 12月15日 | 平城宮跡 | 準備体操 | | LSD 2時間走 (クラス別)6/km~7km | 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.S 150m ×3本 | インターバル(クラス別)4/km~6/km 1000m×5本(つなぎ200m) | ジョグ2k 整理体操 | 新年会 |
| 1月26日 | 平城宮跡 | ジョグ2k 準備体操 | W.S 150m ×3本 | 60分間走 (クラス別)6/km~7km | ジョグ2k 整理体操 | |
| 2月9日 | 平城宮跡 | ジョグ2k 準備体操 | W.S 150m ×3本 | インターバル(クラス別)4/km~6/km 400m ×10本(つなぎ200m)+1000m(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.S 150m ×3本 | 60分間走 (クラス別)6/km~7km | ジョグ2k 整理体操 | |
| 3月9日 | 平城宮跡 | ジョグ2k 準備体操 | W.S 150m ×3本 | インターバル(クラス別)4/km~6/km 1000m×5本(つなぎ200m) | ジョグ2k 整理体操 | |
| 3月30日 | 平城宮跡 | ジョグ2k 準備体操 | W.S 150m ×3本 | 90分間走 (クラス別)6/km~7km | ジョグ2k 整理体操 | 花見の会 |
| 4月6日 | 平城宮跡 | ジョグ2k 準備体操 | W.S 150m ×3本 | 60分間走 (クラス別)6/km~7km | ジョグ2k 整理体操 | |
| 4月13日 | 平城宮跡 | ジョグ2k 準備体操 | W.S 150m ×3本 | インターバル(クラス別)4/km~6/km 400m ×10本(つなぎ200m)+1000m(フリー) | ジョグ2k 整理体操 | 年次総会 |