

## 2025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6日   | 平城宮跡  | ジョグ2k<br>準備体操     | W.S 150m<br>× 3本<br>90分間走 (クラス別)6/km～7km                                    | ジョグ2k<br>整理体操    |        |
| 4月13日  | 平城宮跡  | ジョグ2k<br>準備体操     | W.S 150m<br>× 3本<br>インターバル(クラス別)4/km～6/km 800m<br>× 5本(つなぎ200m)+1000mフリー    | ジョグ2k<br>整理体操    | 年次総会   |
| 5月11日  | 鴻池競技場 | 奈良公園までジョグ<br>準備体操 | クロスカントリー60分間走(クラス別)<br>4/km～7/kmペース                                         | 競技場までジョグ<br>整理体操 |        |
| 5月25日  | 平城宮跡  | ジョグ2k<br>準備体操     | W.S 150m<br>× 3本<br>インターバル(クラス別)4/km～6/km<br>1000m× 5本(つなぎ200m)             | ジョグ2k<br>整理体操    |        |
| 6月15日  | 鴻池競技場 | 奈良公園までジョグ<br>準備体操 | W.S 150m<br>× 3本<br>奥山トレラン(北コース往復)<br>(グループ分け)6.5/km～8/km                   | 競技場までジョグ<br>整理体操 |        |
| 6月22日  | 平城宮跡  | ジョグ2k<br>準備体操     | W.S 150m<br>× 3本<br>ビルドアップ 走60分(クラス別)4/km～7/km、<br>6k以降15秒/1kmアップ           | ジョグ2k<br>整理体操    |        |
| 7月6日   | 平城宮跡  | ジョグ2k<br>準備体操     | W.S 150m<br>× 3本<br>15kmペースランニング<br>(クラス別)4/km～7km                          | ジョグ2k<br>整理体操    |        |
| 7月27日  | 平城宮跡  | ジョグ2k<br>準備体操     | W.S 150m<br>× 3本<br>タイムトライアル 3000m(タイムは各自計測)                                | ジョグ2k<br>整理体操    |        |
| 8月17日  | 平城宮跡  | ジョグ2k<br>準備体操     | W.S 150m<br>× 3本<br>ヤッソ800m × 6本<br>800mと400mレストを同じタイム                      | ジョグ2k<br>整理体操    |        |
| 8月24日  | 平城宮跡  | ジョグ2k<br>準備体操     | W.S 150m<br>× 3本<br>60分間走 (クラス別)6/km～7km                                    | ジョグ2k<br>整理体操    |        |
| 9月7日   | 平城宮跡  | ジョグ2k<br>準備体操     | W.S 150m<br>× 3本<br>コントロール走9km、15秒/1kmアップ<br>(クラス別)例5:30→5:15→5:00 3セット     | ジョグ2k<br>整理体操    |        |
| 9月28日  | 平城宮跡  | ジョグ2k<br>準備体操     | W.S 150m<br>× 3本<br>インターバル(クラス別)4/km～6/km 400m<br>× 10本(つなぎ200m)+1000m(フリー) | ジョグ2k<br>整理体操    | バーベキュー |
| 10月12日 | 平城宮跡  | ジョグ2k<br>準備体操     | W.S 150m<br>× 3本<br>ビルドアップ 走60分(クラス別)4/km～7/km、<br>6k以降15秒/1kmアップ           | ジョグ2k<br>整理体操    |        |
| 10月26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             |        |
| 11月2日  | 平城宮跡  | ジョグ2k<br>準備体操     | W.S 150m<br>× 3本<br>10kmペースランニング<br>(クラス別)4/km～7km                          | ジョグ2k<br>整理体操    |        |
| 11月16日 | 平城宮跡  | ジョグ2k<br>準備体操     | W.S 150m<br>× 3本<br>15kmペースランニング<br>(クラス別)4/km～7km                          | ジョグ2k<br>整理体操    |        |
| 12月7日  | 平城宮跡  | ジョグ2k<br>準備体操     | W.S 150m<br>× 3本<br>60分間走 (クラス別)6/km～7km                                    | ジョグ2k<br>整理体操    |        |
| 12月21日 | 平城宮跡  | 準備体操              | 120分間走 (クラス別)6/km～7km                                                       | 整理体操             |        |
| 1月4日   | 平城宮跡  | ジョグ2k<br>準備体操     | W.S 150m<br>× 3本<br>新春マラソン大会試走 90分<br>(マラソンコースを確認します)                       | ジョグ2k<br>整理体操    |        |
| 1月18日  | 平城宮跡  | ジョグ2k<br>準備体操     | W.S 150m<br>× 3本<br>インターバル(クラス別)4/km～6/km 400m<br>× 10本(つなぎ200m)+1000m(フリー) | ジョグ2k<br>整理体操    | 新年会    |
| 2月8日   | 平城宮跡  | ジョグ2k<br>準備体操     | W.S 150m<br>× 3本<br>10kmペースランニング<br>(クラス別)4/km～7km                          | ジョグ2k<br>整理体操    |        |
| 2月22日  | 平城宮跡  | ジョグ2k<br>準備体操     | W.S 150m<br>× 3本<br>60分間走 (クラス別)6/km～7km                                    | ジョグ2k<br>整理体操    |        |
| 3月8日   | 平城宮跡  | ジョグ2k<br>準備体操     | W.S 150m<br>× 3本<br>90分間走 (クラス別)6/km～7km                                    | ジョグ2k<br>整理体操    |        |
| 3月29日  | 平城宮跡  | ジョグ2k<br>準備体操     | W.S 150m<br>× 3本<br>インターバル(クラス別)4/km～6/km<br>1000m× 5本(つなぎ200m)             | ジョグ2k<br>整理体操    | 花見の会   |
| 4月5日   | 平城宮跡  | ジョグ2k<br>準備体操     | W.S 150m<br>× 3本<br>60分間走 (クラス別)6/km～7km                                    | ジョグ2k<br>整理体操    |        |
| 4月12日  | 平城宮跡  | ジョグ2k<br>準備体操     | W.S 150m<br>× 3本<br>インターバル(クラス別)4/km～6/km 800m<br>× 5本(つなぎ200m)+1000mフリー    | ジョグ2k<br>整理体操    | 年次総会   |