

## 2020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5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)4/km~6/km <sup>へ</sup> ース 400m×10本(つなぎ200m)+1000m(フリー)	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 インターバルトレーニング (クラス別)1000m×5本(つなぎ200m)4/km~6/km <sup>へ</sup> ース	ジョグ2k 整理体操	年次総会
5月10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)5/km~7/km <sup>へ</sup> ース	競技場までジョグ 整理体操	
5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(クラス別)4/km~6/km <sup>へ</sup> ース 1000m×5本(つなぎ200m)	ジョグ2k 整理体操	昼食懇親会
6月14日	鴻池競技場	奈良公園までジョグ 準備体操	奥山トレラン 集団走	競技場までジョグ 整理体操	
6月28日	平城宮跡	ジョグ2k 準備体操	W.S150m×3本 ヤツソ 800m×10本	ジョグ2k 整理体操	
7月12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 <sup>へ</sup> ース	ジョグ2k 整理体操	
7月26日	鴻池競技場	ジョグ3周 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3周 整理体操	
8月9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1 kmで15秒ずつアップ(例)6:00-5:45-5:30=5: 30-5:15-5:00=5:00-4:45-4:30 計3set	ジョグ2k 整理体操	
8月23日	平城宮跡	ジョグ2k 準備体操	LSD2時間走(クラス別)6/km~7/km <sup>へ</sup> ース	ジョグ2k 整理体操	
9月6日	平城宮跡	ジョグ2k 準備体操	90分間走(クラス別)4.5/km~7/km	ジョグ2k 整理体操	
9月27日	平城宮跡	ジョグ2k 準備体操	90分間走(クラス別)4.5/km~7/km	ジョグ2k 整理体操	ハーフマラソン
10月11日	平城宮跡	ジョグ2k 準備体操	W.S150m×3本 10kペーラン(クラス別)4.5/km~7/km <sup>へ</sup> ース	ジョグ2k 整理体操	
10月25日	鴻池競技場	準備体操	120分間走(クラス別)5/km~7/km <sup>へ</sup> ース	整理体操	
11月8日	平城宮跡	ジョグ2k 準備体操	W.S150m×3本 10kペーラン(クラス別)4.5/km~7/km <sup>へ</sup> ース	ジョグ2k 整理体操	
11月22日	平城宮跡	ジョグ2k 準備体操	W.S150m×3本 15kペーラン(クラス別)4.5/km~7/km <sup>へ</sup> ース	ジョグ2k 整理体操	昼食懇親会
12月6日	平城宮跡	ジョグ2k 準備体操	W.S150m×3本 10kペーラン(クラス別)4.5/km~7/km <sup>へ</sup> ース	ジョグ2k 整理体操	
12月20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)4.5/km~7/km <sup>へ</sup> ース	ジョグ2k 整理体操	忘年会
1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~6/km <sup>へ</sup> ース 800m×5本(つなぎ200m)+1000(フリー)	ジョグ2k 整理体操	新年会
1月31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)4.5/km~7/km <sup>へ</sup> ース	ジョグ2k 整理体操	
2月21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~6/km <sup>へ</sup> ース 400m×10本(つなぎ200m)+1000m(フリー)	ジョグ2k 整理体操	
2月28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~6/km <sup>へ</sup> ース 1000m×5本(つなぎ200m)	ジョグ2k 整理体操	
3月14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)4.5/km~7/km <sup>へ</sup> ース	ジョグ2k 整理体操	昼食懇親会
3月28日	平城宮跡	準備体操	LSD2時間走(クラス別)6/km~8/km <sup>へ</sup> ース	整理体操	
4月4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~6/km <sup>へ</sup> ース 400m×10本(つなぎ200m)+1000m(フリー)	ジョグ2k 整理体操	花見の会
4月11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~6/km <sup>へ</sup> ース 1000m×5本(つなぎ200m)	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。