

# 令和6年10月～令和7年11月

10	2024/10/6	1	東濃駅伝選考会（第2回） 男子8km 女子3km	東濃駅伝予選2回目。ターゲットタイムを設定して実力を出し切ろう！
	2024/10/13	2	5000m×2本 レベティション レスト10分 <b>（定期総会）</b>	1本1本は全力で走り、レストはしっかり休みます。負荷は高いですが頑張って走りましょう！
	2024/10/20	3	第5回 天白川マラソン ハーフ、10km、5km	今の実力を実戦形式で確認。このタイムを元に本番の目標タイムを決めよう！
	2024/10/27	4	野外走 東山1万歩コース（往復10.5k +コース1周4.5k）	不整地ではバランス感覚を、上り下りで脚力を鍛えよう！
11	2024/11/3	1	野外走 熱田神宮全日本大学駅伝観戦	熱田神宮のスタートから1kmぐらいの所で大学駅伝を応援しよう！ 現地まで走って向かいます
	2024/11/10	2	インターバル 400m×12本（つなぎ200m）	心肺機能強化。12本とも自分が決めたタイムで、つなぎ200mで呼吸を整えよう
	2024/11/17	3	<b>例会休み 東濃駅伝</b>	選手も応援も一丸となって頑張ろう！
	2024/11/24	4	野外走 平和公園（往復14k +コース1周6.6k）	タイムを気にせずゆっくり走ろう！走友会の人とたくさんコミュニケーションを取ろう！
12	2024/12/1	1	距離走（最大）30km A4:00～6:00/km（ペースは参加者内で）Bフリー	本命マラソンに向けてスピード持久力の養成
	2024/12/8	2	2人一組リレーインターバル 1000m×5本/人×2人	2人一組で交互に1000mを1人5本、計10本走ります 組み分けはペアの合計の走力が近くなる様にその場で決めます
	2024/12/15	3	タイム計測走 5kmもしくは10km	本命マラソンに向けてスピードの刺激入れ
	2024/12/22	4	<b>さよならラン 4時間走</b>	エイドも充実してます。4時間使って今年最後の例会を楽しもう！
	2024/12/29	5	例会休み	
1	2025/1/1	元日	<b>走り初め</b>	一年の計は元旦にあり。申告タイムで今年の運を占おう！
	2025/1/5	1	距離走（最大）30km A4:00～6:00/km（ペースは参加者内で）Bフリー	2月、3月の本命マラソンに向けてスピード持久力の養成
	2025/1/12	2	インターバル 1000m×5本（レスト3分～4分/400m）	心肺機能強化。5本とも自分が決めたタイムで行こう。レストは400mジョグ
	2025/1/19	3	申告タイムトライアル 5kmもしくは10km	時計を外して自分のペース感覚を確認。申告したタイムドンピシャを狙って走ろう！
	2025/1/26	4	野外走 東山1万歩コース（往復10.5k +コース1周4.5k）	不整地ではバランス感覚を、上り下りで脚力を鍛えよう！
2	2025/2/2	1	距離走（最大）30km A4:00～6:00/km（ペースは参加者内で）Bフリー	本命マラソンに向けてスピード持久力の養成
	2025/2/9	2	<b>リビング×メ〜テレマラソンパラダイス@モリコロパーク 種目：ハーフ駅伝（例会は休み）</b>	モリコロパークはアップダウンの多いコース。ペース配分を考えて走ろう！
	2025/2/16	3	タイム計測走 5kmもしくは10km	マラソンシーズン也大詰め。スピードに磨きをかけよう！
	2025/2/23	4	野外走 大高酒蔵開き見学プチマラニック（仮）	大高の酒蔵までマラニック。途中で酒蔵エイド。とってもおいしいです
3	2025/3/2	1	距離走（最大）25km A4:00～6:00/k（ペースは参加者内で）Bフリー	ウエムズに向けての仕上げのペース走
	2025/3/9	2	インターバル 1000m×5本（レスト3分～4分/400m）	マラソンシーズン也大詰め。心肺機能を高めてレースでの余裕を作ろう
	2025/3/16	3	申告タイムトライアル 5kmもしくは10km	例会タイムトライアルのシーズンベストを申告しても良い！
	2025/3/23	4	野外走（花見ランに変更の場合あり） 滝の水公園（往復11km+a）	タイムを気にせずゆっくり走ろう！走友会の人とたくさんコミュニケーションを取ろう！
	2025/3/30	5	時間走（最大）1.5時間 A4:00～6:00/km（ペースは参加者内で）Bフリー	始めに決めたペースで、時間いっぱいまで体を動かし続けよう！
4	2025/4/6	1	距離走（最大）25km A4:00～6:00/km（ペースは参加者内で）Bフリー	ペース走です。走りやすい季節なので、最後まで同じペースで頑張ろう！ 集団で走りますので、一人でするペース走より走りやすいです
	2025/4/13	2	インターバル 400m×12本（つなぎ200m）	心肺機能強化。12本とも自分が決めたタイムで、つなぎ200mで呼吸を整えよう
	2025/4/20	3	タイム計測走 5kmもしくは10km	トラックシーズンに向けて自己記録を目指そう！
	2025/4/27	4	野外走 牧野が池緑地（往復11km+コース1周3km）	タイムを気にせずゆっくり走ろう！走友会の人とたくさんコミュニケーションを取ろう！
	2025/5/4	1	時間走（最大）2時間 A4:00～6:00/km（ペースは参加者内で）Bフリー	始めに決めたペースで、時間いっぱいまで体を動かし続けよう！

5	2025/5/11	2	インターバル 3000m→2000m→1000m (レスト400mジョグ)	レストのジョグで心拍、呼吸を落ち着かせることを意識しよう。
	2025/5/18	3	申告タイム 5 k mもしくは10 k m	時計を外して自分のペース感覚を確認。申告したタイムドンピシャを狙って走ろう！
	2025/5/25	4	マラニック (日程は仮)	ゴールを目指してのんびり長い距離をみんなでワイワイ走りましょう！
6	2025/6/1	1	距離走 (最大) 20 k m A4:00~6:00/km (ペースは参加者内で) Bフリー	ペース走です。集団で走りますので、一人でするペース走より走りやすいです
	2025/6/8	2	5000m×2本 レペティション レスト10分	1本1本は全力で走り、レストはしっかり休みます。負荷は高いですが頑張って走りましょう！
	2025/6/15	3	タイム計測走 5 k mもしくは10 k m	現時点の自分の力試し！
	2025/6/22	4	野外走 東山1万歩コース (往復10.5 k +コース1周4.5k)	不整地ではバランス感覚を、上り下りで脚力を鍛えよう！
	2025/6/29	5	時間走 (最大) 1.5時間 A4:00~6:00/km (ペースは参加者内で) Bフリー	始めに決めたペースで、時間いっぱいまで体を動かし続けよう！
7	2025/7/6	1	距離走 (最大) 15 k m A4:00~6:00/km (ペースは参加者内で) Bフリー	暑くなる季節。給水を忘れずに無理せずマイペースで。
	2025/7/13	2	2人一組リレーインターバル 1000m×5本/人×2人	昔やっていたこのメニュー。2人一組で交互に1000mを1人5本、計10本走ります。組み分けはペアの合計の走力が近くなる様にその場で決めます。
	2025/7/20	3	申告タイム 5 k mもしくは10 k m	時計を外して自分のペース感覚を確認。申告したタイムドンピシャを狙って走ろう！
	2025/7/27	4	野外走 相生山 (オアシスの森→坂道UPDNコース 計8.2k)	前半相生山オアシスの散策コースを気持ち良く走って、後半はアップダウンのDMコース。
8	2025/8/3	1	距離走 (最大) 15 k m A4:00~6:00/km (ペースは参加者内で) Bフリー	暑い季節。距離は自分に合った設定で、無理せず給水を忘れずに！
	2025/8/10	2	レペティション 2000m×3本 (2本でもOK) レストは10分	1本1本は全力で走り、レストはしっかり休みます。負荷は高いですが頑張って走りましょう！
	2025/8/17	3	申告タイム 5 k mもしくは10 k m	時計を外して自分のペース感覚を確認。申告したタイムドンピシャを狙って走ろう！
	2025/8/24	4	野外走 東山1万歩コース (往復10.5 k +コース1周4.5k)	暑いので行き帰りが不安な方は自転車で移動OK
	2025/8/31	5	時間走 (最大) 1.5時間 A4:00~6:00/km (ペースは参加者内で) Bフリー	始めに決めたペースで、時間いっぱいまで体を動かし続けよう！
9	2025/9/7	1	距離走 (最大) 20 k m A4:00~6:00/km (ペースは参加者内で) Bフリー	暑い季節。距離は自分に合った設定で、無理せず給水を忘れずに！
	2025/9/14	2	ミニ駅伝	毎年恒例のミニ駅伝。4人でタスキを繋げます。賞品多数！みんなで楽しもう！
	2025/9/21	3	タイム計測走 5 k mもしくは10 k m	翌週の東濃予選に向けて選手を目指してスピードを鍛えよう！
	2025/9/28	4	東濃駅伝選考会 (第1回) 男子8km 女子3km	東濃駅伝のメンバーを目指して全力で走り切ろう！
10	2025/10/5	1	東濃駅伝選考会 (第2回) 男子8km 女子3km (定期総会)	東濃駅伝予選2回目。ターゲットタイムを設定して実力を出し切ろう！
	2025/10/12	2	5000m×2本 レペティション レスト10分	1本1本は全力で走り、レストはしっかり休みます。負荷は高いですが頑張って走りましょう！
	2025/10/19	3	第6回 天白川マラソン ハーフ、10km、5km	今の実力を実戦形式で確認。このタイムを元に本番の目標タイムを決めよう！
	2025/10/26	4	野外走 東山1万歩コース (往復10.5 k +コース1周4.5k)	不整地ではバランス感覚を、上り下りで脚力を鍛えよう！
11	2025/11/2	1	野外走 熱田神宮全日本大学駅伝観戦	熱田神宮のスタートから1 k mぐらいの所で大学駅伝を応援しよう！ 現地まで走って向かいます
	2025/11/9	2	インターバル 400m×12本 (つなぎ200m)	心肺機能強化。12本とも自分が決めたタイムで、つなぎ200mで呼吸を整えよう。
	2025/11/16	3	例会休み 東濃駅伝	選手も応援も一丸となって頑張ろう！
	2025/11/23	4	野外走 東山1万歩コース (往復10.5 k +コース1周4.5k)	不整地ではバランス感覚を、上り下りで脚力を鍛えよう！
	2025/11/30	5	時間走 (最大) 1.5時間 A4:00~6:00/km (ペースは参加者内で) Bフリー	始めに決めたペースで、時間いっぱいまで体を動かし続けよう！