

日曜コースチーム：部長：金井慎一郎 副部長：西原慎祐 リーダー：吉村知規 西原慎祐
 サブリーダー：田中鉄也 戸賀澤智 溝口靖 池本幸司 池野裕 内山兼一(会計)
 ※練習の際は、交通マナー遵守、歩行者への配慮を宜しくお願い致します。



基本スケジュール

7:30集合／7:55～9:30練習／9:45解散（練習場所の現地集合も歓迎）
 第3土曜日にナイト練習会、第2土曜日にペース走練習会を実施

企画・運営／横浜中央走友会・日曜コース部

月	日	集合場所	コース	練習メニュー	コース・練習メニューのポイント	特記事項	主要大会	
2月	1日	児童公園	環状2号	10kmタイムトライアル	目標タイムを決めて、スピード練習を行いましょう。		別大・神奈川	
	8日	児童公園	大池公園	クロスカントリー走 or 池周回ペース走	不整地を走って体幹を鍛えた走りを身につけよう。		さいたま	
	15日	児童公園	保土ヶ谷公園	10kmペース走(2km×5周)	練習後は有志でかるがもマラソンの応援をしましょう。	14日(土)ペース走練習会(新横浜公園)	京都・かるがも・青梅	
	22日	児童公園	ヤマダ(旧第一パン)	4000・3000・2000・1000(ビルドアップ)	距離が短くなるにつれてスピードアップを行います。最後は全力。		大阪	
3月	1日	児童公園	公園外周	公園1時間走	アップダウンのあるコースで走力アップを狙います。		東京・三浦	
	8日	児童公園	大外コース	大外12kmロング走	アップダウンの有るコース、ペース感覚を意識して走りましょう。		静岡・大山登山	
	15日	児童公園	児童公園内	ヤッソ800(インターバル)	全力の速度で10本を走り切り、スピード感覚をつかみます。	14日(土)ペース走練習会(新横浜公園)	板橋City	
	22日	児童公園	保土ヶ谷公園	大外12kmロング走	アップダウンの有るコース、ペース感覚を意識して走りましょう。			
	29日	皇居 桜田門(8時)	皇居周回	2時間走	春の皇居ラン 多くのランナーに刺激をもらいましょう		佐倉	
4月	5日	児童公園	永田台団地	団地マラソン1.6km×5周	上りでは腕振りを意識、太ももを高く上げるフォームで。			
	12日	総会RUN	場所未定	検討中	別途案内	11日(土)ペース走練習会(新横浜公園)		
	18日	記念湯(17時)	臨港パーク	4000・3000・2000・1000(ビルドアップ)	最後の1kmはトップスピードで走り、スピード感覚を身につけよう。			
	19日	新横浜駅前公園	鶴見川ランニングコース	よこはま月例マラソン	個人申し込み 参加費1000円		かすみがうら・長野	
	26日	児童公園	公園外周	公園1時間走	アップダウンのあるコースで走力アップを狙います。			
5月	3日	GW休み 御殿場合宿(検討中)						
	10日	児童公園	大池公園	クロスカントリー走 or 池周回ペース走	不整地を走って体幹を鍛えた走りを身につけよう。	9日(土)ペース走練習会(新横浜公園)		
	16日	記念湯(17時)	臨港パーク	14kmロング走	みなとの見える丘公園まで、バラの香りの中のランニング。	参考:世界トライアスロン横浜大会		
	17日	新横浜駅前公園	鶴見川ランニングコース	よこはま月例マラソン	個人申し込み 参加費1000円			
	24日	児童公園	環状2号	10kmタイムトライアル	目標タイムを決めて、スピード練習を行いましょう。			
6月	31日	辻堂駅(8時)	辻堂海浜公園	湘南海浜コース12km走	初夏の海風を感じて湘南コースを走りましょう。			
	7日	児童公園	ヤマダ(旧第一パン)	4000・3000・2000・1000(ビルドアップ)	頑張ってビルドアップしていきます。最後の1kmは全力で。	ランニングスクール(調整中)別途案内		
	14日	児童公園	公園外周	公園1時間走	急坂もあるアップダウンのコースで走力アップを狙います。	13日(土)ペース走練習会(新横浜公園)		
	20日	記念湯(17時)	臨港パーク	10kmペース走(2km×5周)	夜景のきれいなベイエリアのコースで走力アップを行いましょう。			
	21日	新横浜駅前公園	鶴見川ランニングコース	よこはま月例マラソン	個人申し込み 参加費1000円			
7月	28日	児童公園	大外コース	大外12kmロング走	アップダウンの有るコース、ペース感覚を意識して走りましょう。			
	5日	仲町台駅(8時)	都筑緑道コース	緑道コース12km走	緑道の木陰が嬉しいコース。			
	12日	児童公園	児童公園内	ヤッソ800(インターバル)	全力の速度で10本を走り切り、スピード感覚をつかみます。	11日(土)ペース走練習会(新横浜公園)		
	19日	児童公園+納会	大池公園	練習会は7:30児童公園集合→大池公園へ移動 納会の前に大池公園で練習をします		納会については別途案内		
	26日	夏休み 自主練習						

※8月の予定 2日(日)富士登山駅伝 8日(土)ペース走練習会(新横浜公園)