

## 2021年 3月の練習計画

今月の練習目標：レースペースを意識しながら距離を踏む

曜日	会場・時間等	練習内容	
2	JITリサイクルインスタジアム	高校	2000m×5 R:7'
	6:30集合	男子	A:6'20"(76") B:6'40"(80") C:7'20"(88") D:7'40"(92")
	W-up:中は動きづくり。	高校	2000m×5 R:7'
	高は各自	女子	A:6'20"(76") B:6'40"(80") C:7'20"(88") D:7'40"(92")
	主練習	中学	2000m×3 R:7'
	C-down	男子	A:6'20"(76") B:6'40"(80") C:7'20"(88") D:7'40"(92")
	ミーティング等	中学	2000m×3 R:7'
8:25解散	女子	A:6'20"(74") B:6'40"(76") C:7'20"(88") D:7'40"(92")	
9	JITリサイクルインスタジアム	高校	2000m×5 R:7'
	6:30集合	男子	A:6'20"(76") B:6'40"(80") C:7'20"(88") D:7'40"(92")
	W-up:中は動きづくり。	高校	2000m×5 R:7'
	高は各自	女子	A:6'20"(76") B:6'40"(80") C:7'20"(88") D:7'40"(92")
	主練習	中学	2000m×3 R:7'
	C-down	男子	A:6'20"(76") B:6'40"(80") C:7'20"(88") D:7'40"(92")
	ミーティング等	中学	2000m×3 R:7'
8:25解散	女子	A:6'20"(74") B:6'40"(76") C:7'20"(88") D:7'40"(92")	
16	JITリサイクルインスタジアム	高校	2000m×5 R:7'
	6:30集合	男子	A:6'20"(76") B:6'40"(80") C:7'20"(88") D:7'40"(92")
	W-up:中は動きづくり。	高校	2000m×5 R:7'
	高は各自	女子	A:6'20"(76") B:6'40"(80") C:7'20"(88") D:7'40"(92")
	主練習	中学	2000m×3 R:7'
	C-down	男子	A:6'20"(76") B:6'40"(80") C:7'20"(88") D:7'40"(92")
	ミーティング等	中学	2000m×3 R:7'
8:25解散	女子	A:6'20"(74") B:6'40"(76") C:7'20"(88") D:7'40"(92")	
23	JITリサイクルインスタジアム	高校	2000m×5 R:7'
	6:30集合	男子	A:6'20"(76") B:6'40"(80") C:7'20"(88") D:7'40"(92")
	W-up:中は動きづくり。	高校	2000m×5 R:7'
	高は各自	女子	A:6'20"(76") B:6'40"(80") C:7'20"(88") D:7'40"(92")
	主練習	中学	2000m×3 R:7'
	C-down	男子	A:6'20"(76") B:6'40"(80") C:7'20"(88") D:7'40"(92")
	ミーティング等	中学	2000m×3 R:7'
8:25解散	女子	A:6'20"(74") B:6'40"(76") C:7'20"(88") D:7'40"(92")	
30	JITリサイクルインスタジアム	高校	2000m×5 R:7'
	6:30集合	男子	A:6'20"(76") B:6'40"(80") C:7'20"(88") D:7'40"(92")
	W-up:中は動きづくり。	高校	2000m×5 R:7'
	高は各自	女子	A:6'20"(76") B:6'40"(80") C:7'20"(88") D:7'40"(92")
	主練習	中学	2000m×3 R:7'
	C-down	男子	A:6'20"(76") B:6'40"(80") C:7'20"(88") D:7'40"(92")
	ミーティング等	中学	2000m×3 R:7'
8:25解散	女子	A:6'20"(74") B:6'40"(76") C:7'20"(88") D:7'40"(92")	

※各回の詳細はホームページで確認してください

※練習メニューは適宜変更となりますのでご承知おきください。

※令和3年3月1日から、小瀬スポーツ公園陸上競技場の名称が変わりました。