

## 2021年 3月の練習計画

### 今月の練習目標：

曜日	会場・時間等	練習内容		
2	火	JITリサイクルインクスタジアム	高校	2000m×5 R:7'
		6:30集合	男子	A:6'10"(74") B:6'20"(76") C:6'40"(80") D:7'00"(84")
		W-up:中は動きづくり。	高校	2000m×5 R:7'
		高は各自	女子	A:6'10"(74") B:6'20"(76") C:6'40"(80") D:7'00"(84")
		主練習	中学	2000m×3 R:7'
		C-down	男子	A:6'10"(74") B:6'20"(76") C:6'40"(80") D:7'00"(84")
		ミーティング等	中学	2000m×3 R:7'
		8:25解散	女子	A:6'10"(74") B:6'20"(76") C:6'40"(80") D:7'00"(84")
9	火	JITリサイクルインクスタジアム	高校	2000m×5 R:7'
		6:30集合	男子	A:6'10"(74") B:6'20"(76") C:6'40"(80") D:7'00"(84")
		W-up:中は動きづくり。	高校	2000m×5 R:7'
		高は各自	女子	A:6'10"(74") B:6'20"(76") C:6'40"(80") D:7'00"(84")
		主練習	中学	2000m×3 R:7'
		C-down	男子	A:6'10"(74") B:6'20"(76") C:6'40"(80") D:7'00"(84")
		ミーティング等	中学	2000m×3 R:7'
		8:25解散	女子	A:6'10"(74") B:6'20"(76") C:6'40"(80") D:7'00"(84")
16	火	JITリサイクルインクスタジアム	高校	2000m×5 R:7'
		6:30集合	男子	A:6'10"(74") B:6'20"(76") C:6'40"(80") D:7'00"(84")
		W-up:中は動きづくり。	高校	2000m×5 R:7'
		高は各自	女子	A:6'10"(74") B:6'20"(76") C:6'40"(80") D:7'00"(84")
		主練習	中学	2000m×3 R:7'
		C-down	男子	A:6'10"(74") B:6'20"(76") C:6'40"(80") D:7'00"(84")
		ミーティング等	中学	2000m×3 R:7'
		8:25解散	女子	A:6'10"(74") B:6'20"(76") C:6'40"(80") D:7'00"(84")
30	火	JITリサイクルインクスタジアム	高校	2000m×5 R:7'
		6:30集合	男子	A:6'10"(74") B:6'20"(76") C:6'40"(80") D:7'00"(84")
		W-up:中は動きづくり。	高校	2000m×5 R:7'
		高は各自	女子	A:6'10"(74") B:6'20"(76") C:6'40"(80") D:7'00"(84")
		主練習	中学	2000m×3 R:7'
		C-down	男子	A:6'10"(74") B:6'20"(76") C:6'40"(80") D:7'00"(84")
		ミーティング等	中学	2000m×3 R:7'
		8:25解散	女子	A:6'10"(74") B:6'20"(76") C:6'40"(80") D:7'00"(84")

※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。