

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	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。 高は各自	高校	2000m×5 R:7'
	主練習	女子	A:6'10"(74") B:6'20"(76") C:6'40"(80") D:7'00"(84")
	C-down	中学	2000m×3 R:7'
	ミーティング等	男子	A:6'10"(74") B:6'20"(76") C:6'40"(80") D:7'00"(84")
	8:25解散	中学	2000m×3 R:7'
9	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。 高は各自	高校	2000m×5 R:7'
	主練習	女子	A:6'10"(74") B:6'20"(76") C:6'40"(80") D:7'00"(84")
	C-down	中学	2000m×3 R:7'
	ミーティング等	男子	A:6'10"(74") B:6'20"(76") C:6'40"(80") D:7'00"(84")
	8:25解散	中学	2000m×3 R:7'
16	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。 高は各自	高校	2000m×5 R:7'
	主練習	女子	A:6'10"(74") B:6'20"(76") C:6'40"(80") D:7'00"(84")
	C-down	中学	2000m×3 R:7'
	ミーティング等	男子	A:6'10"(74") B:6'20"(76") C:6'40"(80") D:7'00"(84")
	8:25解散	中学	2000m×3 R:7'
30	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。 高は各自	高校	2000m×5 R:7'
	主練習	女子	A:6'10"(74") B:6'20"(76") C:6'40"(80") D:7'00"(84")
	C-down	中学	2000m×3 R:7'
	ミーティング等	男子	A:6'10"(74") B:6'20"(76") C:6'40"(80") D:7'00"(84")
	8:25解散	中学	2000m×3 R:7'
		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。