

## 2021年 4月の練習計画

今月の練習目標：トラックシーズンに向けて、スピード感覚を身につける

曜日	会場・時間等	練習内容		
6	火	JITリサイクルインスタジアム	高校	(800m×4)×2 R:400m(2'~2'30") セット間:10'
		PM6:30集合	男子	A:2'24"(72") B:2'32"(76") C:2'40"(80") D:2'48"(84")
		W-up:中は動きづくり。	高校	(800m×3)×2 R:400m(2'~2'30") セット間:10'
		高は各自	女子	A:2'24"(72") B:2'32"(76") C:2'40"(80") D:2'48"(84")
		主練習	中学	(800m×3)×2 R:400m(2'~2'30") セット間:10'
		C-down	男子	A:2'24"(72") B:2'32"(76") C:2'40"(80") D:2'48"(84")
		ミーティング等	中学	(800m×3)×2 R:400m(2'~2'30") セット間:10'
PM8:25解散	女子	A:2'24"(72") B:2'32"(76") C:2'40"(80") D:2'48"(84")		
13	火	JITリサイクルインスタジアム	高校	(800m×4)×2 R:400m(2'~2'30") セット間:10'
		PM6:30集合	男子	A:2'24"(72") B:2'32"(76") C:2'40"(80") D:2'48"(84")
		W-up:中は動きづくり。	高校	(800m×3)×2 R:400m(2'~2'30") セット間:10'
		高は各自	女子	A:2'24"(72") B:2'32"(76") C:2'40"(80") D:2'48"(84")
		主練習	中学	(800m×3)×2 R:400m(2'~2'30") セット間:10'
		C-down	男子	A:2'24"(72") B:2'32"(76") C:2'40"(80") D:2'48"(84")
		ミーティング等	中学	(800m×3)×2 R:400m(2'~2'30") セット間:10'
PM8:25解散	女子	A:2'24"(72") B:2'32"(76") C:2'40"(80") D:2'48"(84")		
20	火	JITリサイクルインスタジアム	高校	(800m×4)×2 R:400m(2'~2'30") セット間:10'
		PM6:30集合	男子	A:2'24"(72") B:2'32"(76") C:2'40"(80") D:2'48"(84")
		W-up:中は動きづくり。	高校	(800m×3)×2 R:400m(2'~2'30") セット間:10'
		高は各自	女子	A:2'24"(72") B:2'32"(76") C:2'40"(80") D:2'48"(84")
		主練習	中学	(800m×3)×2 R:400m(2'~2'30") セット間:10'
		C-down	男子	A:2'24"(72") B:2'32"(76") C:2'40"(80") D:2'48"(84")
		ミーティング等	中学	(800m×3)×2 R:400m(2'~2'30") セット間:10'
PM8:25解散	女子	A:2'24"(72") B:2'32"(76") C:2'40"(80") D:2'48"(84")		
27	火	JITリサイクルインスタジアム	高校	(800m×4)×2 R:400m(2'~2'30") セット間:10'
		PM6:30集合	男子	A:2'24"(72") B:2'32"(76") C:2'40"(80") D:2'48"(84")
		W-up:中は動きづくり。	高校	(800m×3)×2 R:400m(2'~2'30") セット間:10'
		高は各自	女子	A:2'24"(72") B:2'32"(76") C:2'40"(80") D:2'48"(84")
		主練習	中学	(800m×3)×2 R:400m(2'~2'30") セット間:10'
		C-down	男子	A:2'24"(72") B:2'32"(76") C:2'40"(80") D:2'48"(84")
		ミーティング等	中学	(800m×3)×2 R:400m(2'~2'30") セット間:10'
PM8:25解散	女子	A:2'24"(72") B:2'32"(76") C:2'40"(80") D:2'48"(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。