

2021年 6月の練習計画

今月の練習目標：レース感覚を身に付け、記録会や大会に向けてモチベーションを高める。

| 曜日 | | 会場・時間等 | 練習内容 | | | | | |
|----------|----|----------------|-------|---------------|-------|-------|-------|-------|
| 1 | 火 | JITリサイクルインクスジム | 高校 | 400m×7 R:200m | | | | |
| | | PM6:30集合 | 男子 | A:68" | B:72" | C:76" | D:80" | E:84" |
| | | W-up:中は動きづくり。 | 高校 | 400m×7 R:200m | | | | |
| | | 高は各自 | 女子 | A:68" | B:72" | C:76" | D:80" | E:84" |
| | | 主練習 | 中学 | 400m×7 R:200m | | | | |
| | | C-down | 男子 | A:68" | B:72" | C:76" | D:80" | E:84" |
| | | ミーティング等 | 中学 | 200m×7 R:60" | | | | |
| PM8:25解散 | 女子 | A:34" | B:36" | C:38" | D:40" | E:42" | | |
| 8 | 火 | JITリサイクルインクスジム | 高校 | 400m×7 R:200m | | | | |
| | | PM6:30集合 | 男子 | A:68" | B:72" | C:76" | D:80" | E:84" |
| | | W-up:中は動きづくり。 | 高校 | 400m×7 R:200m | | | | |
| | | 高は各自 | 女子 | A:68" | B:72" | C:76" | D:80" | E:84" |
| | | 主練習 | 中学 | 400m×7 R:200m | | | | |
| | | C-down | 男子 | A:68" | B:72" | C:76" | D:80" | E:84" |
| | | ミーティング等 | 中学 | 200m×7 R:60" | | | | |
| PM8:25解散 | 女子 | A:34" | B:36" | C:38" | D:40" | E:42" | | |
| 15 | 火 | JITリサイクルインクスジム | 高校 | 400m×7 R:200m | | | | |
| | | PM6:31集合 | 男子 | A:68" | B:72" | C:76" | D:80" | E:84" |
| | | W-up:中は動きづくり。 | 高校 | 400m×7 R:200m | | | | |
| | | 高は各自 | 女子 | A:68" | B:72" | C:76" | D:80" | E:84" |
| | | 主練習 | 中学 | 400m×7 R:200m | | | | |
| | | C-down | 男子 | A:68" | B:72" | C:76" | D:80" | E:84" |
| | | ミーティング等 | 中学 | 200m×7 R:60" | | | | |
| PM8:26解散 | 女子 | A:34" | B:36" | C:38" | D:40" | E:42" | | |
| 22 | 火 | JITリサイクルインクスジム | 高校 | 400m×7 R:200m | | | | |
| | | PM6:32集合 | 男子 | A:68" | B:72" | C:76" | D:80" | E:84" |
| | | W-up:中は動きづくり。 | 高校 | 400m×7 R:200m | | | | |
| | | 高は各自 | 女子 | A:68" | B:72" | C:76" | D:80" | E:84" |
| | | 主練習 | 中学 | 400m×7 R:200m | | | | |
| | | C-down | 男子 | A:68" | B:72" | C:76" | D:80" | E:84" |
| | | ミーティング等 | 中学 | 200m×7 R:60" | | | | |
| PM8:27解散 | 女子 | A:34" | B:36" | C:38" | D:40" | E:42" | | |
| 29 | 火 | JITリサイクルインクスジム | 高校 | 400m×7 R:200m | | | | |
| | | PM6:30集合 | 男子 | A:68" | B:72" | C:76" | D:80" | E:84" |
| | | W-up:中は動きづくり。 | 高校 | 400m×7 R:200m | | | | |
| | | 高は各自 | 女子 | A:68" | B:72" | C:76" | D:80" | E:84" |
| | | 主練習 | 中学 | 400m×7 R:200m | | | | |
| | | C-down | 男子 | A:68" | B:72" | C:76" | D:80" | E:84" |
| | | ミーティング等 | 中学 | 200m×7 R:60" | | | | |
| PM8:25解散 | 女子 | A:34" | B:36" | C:38" | D:40" | E:42" | | |

※各回の詳細はホームページで確認してください