

2021年 7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	
6	JITリサイクルインクスジアム	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。 高は各自	高校	400m×7 R:200m
	主練習	女子	A:68" B:72" C:76" D:80" E:84"
	C-down	中学	300m×7 R:200m
	ミーティング等	男子	A:51" B:54" C:57" D:60" E:63"
	PM8:25解散	中学	400m×2 (R60") + 400m×2 (R90") ※セット間1200mwalk
13	JITリサイクルインクスジアム	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。 高は各自	高校	400m×7 R:200m
	主練習	女子	A:68" B:72" C:76" D:80" E:84"
	C-down	中学	300m×7 R:200m
	ミーティング等	男子	A:51" B:54" C:57" D:60" E:63"
	PM8:25解散	中学	400m×2 (R60") + 400m×2 (R90") ※セット間1200mwalk
20	JITリサイクルインクスジアム	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。 高は各自	高校	400m×7 R:200m
	主練習	女子	A:68" B:72" C:76" D:80" E:84"
	C-down	中学	300m×7 R:200m
	ミーティング等	男子	A:51" B:54" C:57" D:60" E:63"
	PM8:26解散	中学	400m×2 (R60") + 400m×2 (R90") ※セット間1200mwalk
		女子	1本目：80" 2本目：76" 3本目：76" 4本目：Max

※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。