

2021年 8月の練習計画

今月の練習目標：スピード持久力を高める

曜日		会場・時間等	練習内容	
3	火	JITリサイクルインクスタジアム	高校	1000m×5 R:400m(2')
		PM6:30集合	男子	A:3'00"(72") B:3'15"(78") C:3'30"(84")
		W-up:中は動きづくり。 高は各自	高校	1000m×3 R:400m(2')
		主練習	女子	A:3'00"(72") B:3'15"(78") C:3'30"(84")
		C-down	中学	1000m×3 R:400m(2')
		ミーティング等	男子	A:3'00"(72") B:3'15"(78") C:3'30"(84")
		PM8:25解散	女子	A:2'48"(84") B:2'56"(88")
10	火	JITリサイクルインクスタジアム	高校	1000m×5 R:400m(2')
		PM6:30集合	男子	A:3'00"(72") B:3'15"(78") C:3'30"(84")
		W-up:中は動きづくり。 高は各自	高校	1000m×3 R:400m(2')
		主練習	女子	A:3'00"(72") B:3'15"(78") C:3'30"(84")
		C-down	中学	1000m×3 R:400m(2')
		ミーティング等	男子	A:3'00"(72") B:3'15"(78") C:3'30"(84")
		PM8:25解散	女子	A:2'48"(84") B:2'56"(88")
17	火	JITリサイクルインクスタジアム	高校	1000m×5 R:400m(2')
		PM6:30集合	男子	A:3'00"(72") B:3'15"(78") C:3'30"(84")
		W-up:中は動きづくり。 高は各自	高校	1000m×3 R:400m(2')
		主練習	女子	A:3'00"(72") B:3'15"(78") C:3'30"(84")
		C-down	中学	1000m×3 R:400m(2')
		ミーティング等	男子	A:3'00"(72") B:3'15"(78") C:3'30"(84")
		PM8:25解散	女子	A:2'48"(84") B:2'56"(88")
24	火	JITリサイクルインクスタジアム	高校	1000m×5 R:400m(2')
		PM6:30集合	男子	A:3'00"(72") B:3'15"(78") C:3'30"(84")
		W-up:中は動きづくり。 高は各自	高校	1000m×3 R:400m(2')
		主練習	女子	A:3'00"(72") B:3'15"(78") C:3'30"(84")
		C-down	中学	1000m×3 R:400m(2')
		ミーティング等	男子	A:3'00"(72") B:3'15"(78") C:3'30"(84")
		PM8:25解散	女子	A:2'48"(84") B:2'56"(88")
31	火	JITリサイクルインクスタジアム	高校	1000m×5 R:400m(2')
		PM6:30集合	男子	A:3'00"(72") B:3'15"(78") C:3'30"(84")
		W-up:中は動きづくり。 高は各自	高校	1000m×3 R:400m(2')
		主練習	女子	A:3'00"(72") B:3'15"(78") C:3'30"(84")
		C-down	中学	1000m×3 R:400m(2')
		ミーティング等	男子	A:3'00"(72") B:3'15"(78") C:3'30"(84")
		PM8:25解散	女子	A:2'48"(84") B:2'56"(88")

※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。

※感染症の蔓延や荒天等により急遽中止となる場合もあります。ホームページでご確認ください。