

2021年 10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		
5	火	JITリサイクルインクススタジアム	高校	1000m×5 R:400m(2')
		PM6:30集合	男子	A:3'00"(72") B:3'10"(76") C:3'20"(80") D:3'30"(84") E:3'40"(88")
		W-up:中は動きづくり。	高校	1000m×5 R:400m(2')
		高は各自	女子	C:3'20"(80") D:3'30"(84") E:3'40"(88")
		主練習	中学	1000m×3 R:400m(2')
		C-down	男子	B:3'10"(76") C:3'20"(80") D:3'30"(84")
		ミーティング等	中学	800m×3 R:400m(2')
PM8:25解散	女子	C:2'40"(80") D:2'48"(84") E:2'56"(88")		
12	火	JITリサイクルインクススタジアム	高校	1000m×5 R:400m(2')
		PM6:30集合	男子	A:3'00"(72") B:3'10"(76") C:3'20"(80") D:3'30"(84") E:3'40"(88")
		W-up:中は動きづくり。	高校	1000m×5 R:400m(2')
		高は各自	女子	C:3'20"(80") D:3'30"(84") E:3'40"(88")
		主練習	中学	1000m×3 R:400m(2')
		C-down	男子	B:3'10"(76") C:3'20"(80") D:3'30"(84")
		ミーティング等	中学	800m×3 R:400m(2')
PM8:25解散	女子	C:2'40"(80") D:2'48"(84") E:2'56"(88")		
19	火	JITリサイクルインクススタジアム	高校	1000m×5 R:400m(2')
		PM6:30集合	男子	A:3'00"(72") B:3'10"(76") C:3'20"(80") D:3'30"(84") E:3'40"(88")
		W-up:中は動きづくり。	高校	1000m×5 R:400m(2')
		高は各自	女子	C:3'20"(80") D:3'30"(84") E:3'40"(88")
		主練習	中学	1000m×3 R:400m(2')
		C-down	男子	B:3'10"(76") C:3'20"(80") D:3'30"(84")
		ミーティング等	中学	800m×3 R:400m(2')
PM8:25解散	女子	C:2'40"(80") D:2'48"(84") E:2'56"(88")		
26	火	JITリサイクルインクススタジアム	高校	1000m×5 R:400m(2')
		PM6:30集合	男子	A:3'00"(72") B:3'10"(76") C:3'20"(80") D:3'30"(84") E:3'40"(88")
		W-up:中は動きづくり。	高校	1000m×5 R:400m(2')
		高は各自	女子	C:3'20"(80") D:3'30"(84") E:3'40"(88")
		主練習	中学	1000m×3 R:400m(2')
		C-down	男子	B:3'10"(76") C:3'20"(80") D:3'30"(84")
		ミーティング等	中学	800m×3 R:400m(2')
PM8:25解散	女子	C:2'40"(80") D:2'48"(84") E:2'56"(88")		

※ 参加者は感染症まん延防止に努め、練習参加前に必ず体調チェック（検温など）を実施してください。

※ 練習時以外は必ずマスクを着用し、手洗い（アルコール消毒など）、うがいを励行してください。

※ 人と人との間隔（2m推奨）十分開け、休憩時などは必要最小限の会話を心掛けてください。

※ 指導者は全てボランティアです。感染症対策に留意し活動しますが、各自（保護者）で感染症防止に向けた高い意識をもって練習に参加してください。

※ 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。