

2021年 11月の練習計画

今月の練習目標：駅伝のペースを意識しながら、スピード感覚を養う。

| 曜日 | 会場・時間等 | 練習内容 | | | |
|-----------|-----------------------|------|--------------------|--------------|---------------------------|
| 2 | JITリサイクルインクスジアム | 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") D:3'45"(90") |
| | 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") D:3'45"(90") |
| | 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") D:3'45"(90") |
| | PM8:25解散 | 中学 | 1000m×2 R:400m(2') | | |
| 9 | JITリサイクルインクスジアム | 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") D:3'45"(90") |
| | 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") D:3'45"(90") |
| | 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") D:3'45"(90") |
| | PM8:25解散 | 中学 | 1000m×2 R:400m(2') | | |
| 16 | JITリサイクルインクスジアム | 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") D:3'45"(90") |
| | 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") D:3'45"(90") |
| | 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") D:3'45"(90") |
| | PM8:25解散 | 中学 | 1000m×2 R:400m(2') | | |
| 23 (祝) | JITリサイクルインクスジアム | 高校 | 中止 | | |
| | PM6:30集合 | 男子 | | | |
| | W-up:中は動きづくり。 高は各自 | 高校 | | | |
| | 主練習 | 女子 | | | |
| | C-down | 中学 | | | |
| | ミーティング等 | 男子 | | | |
| | PM8:25解散 | 中学 | | | |
| 30 | JITリサイクルインクスジアム | 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") D:3'45"(90") |
| | 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") D:3'45"(90") |
| | 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") D:3'45"(90") |
| | PM8:25解散 | 中学 | 1000m×2 R:400m(2') | | |
| 30 | JITリサイクルインクスジアム | 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") D:3'45"(90") |
| | 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") D:3'45"(90") |
| | 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") D:3'45"(90") |
| | PM8:25解散 | 中学 | 1000m×2 R:400m(2') | | |

※ 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。