

2021年 12月の練習計画

今月の練習目標：ペース感覚を体で覚え、持久力を養う。

曜日		会場・時間等	練習内容	
11	土	JITリサイクルインクスタジアム 受付 9:00～ 競技開始 10:30	高校 男子	第7回県長距離記録会
			高校 女子	
			中学 男子	
			中学 女子	
21	火	JITリサイクルインクスタジアム	高校	8000mPR Last1,000m : Free
		PM6:30集合	男子	A:3'40"(88") B:4'00"(96") C:4'20"(104") D:4'40"(112")
		W-up:中は動きづくり。 高は各自	高校 女子	8000mPR Last1,000m : Free A:3'40"(88") B:4'00"(96") C:4'20"(104") D:4'40"(112")
		主練習	中学	6000mPR Last1,000m : Free
		C-down	男子	A:3'40"(88") B:4'00"(96") C:4'20"(104") D:4'40"(112")
		ミーティング等	中学	6000mPR Last1,000m : Free
		PM8:25解散	女子	A:3'40"(88") B:4'00"(96") C:4'20"(104") D:4'40"(112")
28	火	JITリサイクルインクスタジアム	高校	6000mPR+1,000m(Free)
		PM6:30集合	男子	A:3'40"(88") B:4'00"(96") C:4'20"(104") D:4'40"(112")
		W-up:中は動きづくり。 高は各自	高校 女子	4000mPR+1,000m(Free) A:3'40"(88") B:4'00"(96") C:4'20"(104") D:4'40"(112")
		主練習	中学	6000mPR+1,000m(Free)
		C-down	男子	A:3'40"(88") B:4'00"(96") C:4'20"(104") D:4'40"(112")
		ミーティング等	中学	4000mPR+1,000m(Free)
		PM8:25解散	女子	A:3'40"(88") B:4'00"(96") C:4'20"(104") D:4'40"(112")

※ 7日(火)・14日(火)は会場の都合により実施しません。

- ※ 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。