

## 2022年 1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	火	JITリサイクルインクスジアム	高校	8000mPR Last1,000m：Free
			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	8000mPR Last1,000m：Free
			女子	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
			男子	A:3'40"(88") B:4'00"(96") C:4'20"(104") D:4'40"(112")
		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")		
18	火	JITリサイクルインクスジアム	高校	8000mPR Last1,000m：Free
			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	8000mPR Last1,000m：Free
			女子	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
			男子	A:3'40"(88") B:4'00"(96") C:4'20"(104") D:4'40"(112")
		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")		
23	日	笛吹川 サイクリングロード 受付 8:30 競技開始 10:00～	高校	10km
			男子	
			高校	3km
			女子	
			中学	5km
男子				
中学	3km			
女子				
25	火	JITリサイクルインクスジアム	高校	8000mPR Last1,000m：Free
			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	8000mPR Last1,000m：Free
			女子	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
			男子	A:3'40"(88") B:4'00"(96") C:4'20"(104") D:4'40"(112")
		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")		

※ 4日(火)は実施しません。

※ 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。