

2022年 4月の練習計画

今月の練習目標：トラックシーズンに向けて、ペース感覚を養う。

曜日	会場・時間等	練習内容		
12	火	JITリサイクルインスタジアム	高校	2000m×4 R:7'
		PM6:30集合	男子	A:6'20"(76") B:6'40"(80") C:7'20"(88") D:7'40"(92")
		W-up:中は動きづくり。 高は各自	高校 女子	2000m×3 R:7' A:6'20"(76") B:6'40"(80") C:7'20"(88") D:7'40"(92")
		主練習	中学	2000m×3 R:7'
		C-down	男子	A:6'20"(76") B:6'40"(80") C:7'20"(88") D:7'40"(92")
		ミーティング等	中学	2000m×2 R:7'
		PM8:25解散	女子	A:6'20"(76") B:6'40"(80") C:7'20"(88") D:7'40"(92")
19	火	JITリサイクルインスタジアム	高校	2000m×4 R:7'
		PM6:30集合	男子	A:6'20"(76") B:6'40"(80") C:7'20"(88") D:7'40"(92")
		W-up:中は動きづくり。 高は各自	高校 女子	2000m×3 R:7' A:6'20"(76") B:6'40"(80") C:7'20"(88") D:7'40"(92")
		主練習	中学	2000m×3 R:7'
		C-down	男子	A:6'20"(76") B:6'40"(80") C:7'20"(88") D:7'40"(92")
		ミーティング等	中学	2000m×2 R:7'
		PM8:25解散	女子	A:6'20"(76") B:6'40"(80") C:7'20"(88") D:7'40"(92")
26	火	JITリサイクルインスタジアム	高校	2000m×4 R:7'
		PM6:31集合	男子	A:6'20"(76") B:6'40"(80") C:7'20"(88") D:7'40"(92")
		W-up:中は動きづくり。 高は各自	高校 女子	2000m×3 R:7' A:6'20"(76") B:6'40"(80") C:7'20"(88") D:7'40"(92")
		主練習	中学	2000m×3 R:7'
		C-down	男子	A:6'20"(76") B:6'40"(80") C:7'20"(88") D:7'40"(92")
		ミーティング等	中学	2000m×2 R:7'
		PM8:25解散	女子	A:6'20"(76") B:6'40"(80") C:7'20"(88") D:7'40"(92")

※ 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。

2022年 5月の練習計画

今月の練習目標：トラックシーズンに向けて、ペース感覚を養う。

曜日	会場・時間等	練習内容	
10	火	JITリサイクルインクスタジアム	1000m×5 R:400m(2')
		PM6:30集合	高校男子 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。 高は各自	高校女子 1000m×3 R:400m(2') C:3'20"(80") D:3'30"(84") E:3'40"(88")
		主練習	中学男子 1000m×3 R:400m(2')
		C-down	中学男子 B:3'10" (76") C:3'20"(80") D:3'30"(84")
		ミーティング等	中学女子 1000m×2 R:400m(2')
		PM8:25解散	中学女子 C:3'20"(80") D:3'30"(84") E:3'40"(88")
17	火	JITリサイクルインクスタジアム	1000m×5 R:400m(3')
		PM6:30集合	高校男子 A:3'00"(72") B:3'10" (76") C:3'20"(80") D:3'30"(84") E:3'40"(89")
		W-up:中は動きづくり。 高は各自	高校女子 1000m×3 R:400m(3') C:3'20"(80") D:3'30"(84") E:3'40"(89")
		主練習	中学男子 1000m×3 R:400m(3')
		C-down	中学男子 B:3'10" (76") C:3'20"(80") D:3'30"(85")
		ミーティング等	中学女子 1000m×2 R:400m(3')
		PM8:25解散	中学女子 C:3'20"(80") D:3'30"(84") E:3'40"(89")
24	火	JITリサイクルインクスタジアム	1000m×5 R:400m(4')
		PM6:31集合	高校男子 A:3'00"(72") B:3'10" (76") C:3'20"(80") D:3'30"(84") E:3'40"(90")
		W-up:中は動きづくり。 高は各自	高校女子 1000m×3 R:400m(4') C:3'20"(80") D:3'30"(84") E:3'40"(90")
		主練習	中学男子 1000m×3 R:400m(4')
		C-down	中学男子 B:3'10" (76") C:3'20"(80") D:3'30"(86")
		ミーティング等	中学女子 1000m×2 R:400m(4')
		PM8:25解散	中学女子 C:3'20"(80") D:3'30"(84") E:3'40"(90")
31	火	JITリサイクルインクスタジアム	1000m×5 R:400m(5')
		PM6:32集合	高校男子 A:3'00"(72") B:3'10" (76") C:3'20"(80") D:3'30"(84") E:3'40"(91")
		W-up:中は動きづくり。 高は各自	高校女子 1000m×3 R:400m(5') C:3'20"(80") D:3'30"(84") E:3'40"(91")
		主練習	中学男子 1000m×3 R:400m(5')
		C-down	中学男子 B:3'10" (76") C:3'20"(80") D:3'30"(87")
		ミーティング等	中学女子 1000m×2 R:400m(5')
		PM8:25解散	中学女子 C:3'20"(80") D:3'30"(84") E:3'40"(91")

- ※ 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。