## 2022年 6月の練習計画

## 今月の練習目標 ①レースペースをイメージしながら心肺機能に負荷をかける。 ②練習の疲労を残さず週末の記録会や大会に臨む。

②練習の被労を残さす過末の記録会や大会に臨む。 				
曜	目	会場・時間等		練習內容 400m×7 R:200m + 2,000mPR (4'00"~4'30")
	火		高校	
		PM6:30集合	男子	A:68" B:72" C:76" D:80" E:84"
		W-up:中は動きづくり。	高校	400m×7 R:200m + 2,000mPR (4'30"~4'45")
		高は各自		A:68" B:72" C:76" D:80" E:84"
7		主練習	男子 中学 - 中学 -	400m×7 R:200m + 2,000mPR (4'30"~4'45")
		C-down		A:68" B:72" C:76" D:80" E:84"
		ミーティング等		(400m×2)×2 R:200m + 2,000mPR (4'45"~5'00")
		<u> </u>		
		PM8:25解散	女士	A:68" B:72" C:76" D:80" E:84"
12 日				第2回県長距離記録会(JITスタジアム) ※ 各自で積極的に申込しましょう!
		☆ 百日で摂送りに中心しよしより:		
	火	JITリサイクルインクスタジ <sup>*</sup> アム	高校男子	400m×7 R:200m + 2,000mPR (4'00"~4'30")
		PM6:30集合		A:68" B:72" C:76" D:80" E:84"
		T Molecular		
		W-up:中は動きづくり。	高校	400m×7 R:200m + 2,000mPR (4'30"~4'45")
1 4		高は各自	女子	A:68" B:72" C:76" D:80" E:84"
14		主練習	中学	400m×7 R:200m + 2,000mPR (4'30"~4'45")
		C-down		A:68" B:72" C:76" D:80" E:84"
		ミーティング等		(400m×2)×2 R:200m + 2,000mPR (4'45"~5'00")
		PM8:25解散		
21	火	JITリサイクルインクスタジ <sup>*</sup> アム	高校	400m×7 R:200m + 2,000mPR (4'00"~4'30")
		PM6:30集合		A:68" B:72" C:76" D:80" E:84"
		W-up:中は動きづくり。	高校	400m×7 R:200m + 2,000mPR (4'30"~4'45")
		高は各自		A:68" B:72" C:76" D:80" E:84"
		主練習	中学	400m×7 R:200m + 2,000mPR (4'30"~4'45")
		C-down		A:68" B:72" C:76" D:80" E:84"
			73 ]	
		ミーティング等	中学	(400m × 2 ) × 2 R:200m + 2,000mPR (4'45"∼5'00")
		PM8:25解散		A:68" B:72" C:76" D:80" E:84"
	火	JITリサイクルインクスタジ <sup>*</sup> アム	高校 男子	400m×7 R:200m + 2,000mPR (4'00"~4'30")
		PM6:30集合		A:68" B:72" C:76" D:80" E:84"
		W-up:中は動きづくり。	高校。 女子	400m×7 R:200m + 2,000mPR (4'30"~4'45")
		高は各自		A:68" B:72" C:76" D:80" E:84"
28		主練習	中学	400m×7 R:200m + 2,000mPR (4'30"~4'45")
		C-down		A:68" B:72" C:76" D:80" E:84"
		ミーティング等	女子 女子	(400m×2)×2 R:200m + 2,000mPR (4'45"~5'00")
		-		
		PM8:25解散		A:68" B:72" C:76" D:80" E:84"
※ 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。				

- ※ 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。