2022年 7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。

踞	1日	会場・時間等	- /2, 0	・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・	
		JITリサイクルインクスタシ [*] アム		400m×7 R:200m	
	火	PM6:30集合	高校 男子	A:68" B:72" C:76" D:80" E:84"	
		W-up:中は動きづくり。 高は各自	高校 女子	400m×7 R:200m A:68" B:72" C:76" D:80" E:84"	
5		主練習	中学	400m×7 R:200m	
		C-down		A:68" B:72" C:76" D:80" E:84"	
		ミーティング等		(400m×2)×2 R:200m	
		PM8:25解散	中学 女子	A:68" B:72" C:76" D:80" E:84"	
12	火	JITリサイクルインクスタシ [*] アム	高校	400m×7 R:200m	
		PM6:30集合		A:68" B:72" C:76" D:80" E:84"	
		W-up:中は動きづくり。 高は各自	高校 女子	400m×7 R:200m A:68" B:72" C:76" D:80" E:84"	
		主練習		400m×7 R:200m	
		C-down	中学 男子	A:68" B:72" C:76" D:80" E:84"	
		ミーティング等	中学	(400m×2)×2 R:200m	
		PM8:25解散		A:68" B:72" C:76" D:80" E:84"	
12	日		第3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!		
	火	JITリサイクルインクスタシ [*] アム	高校	400m×7 R:200m	
		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	
19		高は各自		A:68" B:72" C:76" D:80" E:84"	
		主練習	中学	400m×7 R:200m	
		C-down		A:68" B:72" C:76" D:80" E:84"	
		ミーティング等	中学	(400m×2)×2 R:200m	
		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シ [*] アム	高好的人。	400m×7 R:200m	
		PM6:30集合		A:68" B:72" C:76" D:80" E:84"	
26		W-up:中は動きづくり。 高は各自		400m×7 R:200m A:68" B:72" C:76" D:80" E:84"	
		主練習 C-down		400m×7 R:200m A:68" B:72" C:76" D:80" E:84"	
		ミーティング等	中学	(400m×2)×2 R:200m	
		PM8:25解散		A:68" B:72" C:76" D:80" E:84"	
<u>.</u>	4-n-t/		<u>√</u> ±3	 客か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。