

2022年 8月の練習計画

今月の練習目標 ①自分の最大スピードを上げる。

②乳酸耐性を鍛える。

曜日	会場・時間等	練習内容	
9	JITリサイクルインクススタジアム PM6:30集合	高校男子	1000m×3 R:8' A:2'30"-2'50"-free B:2'50"-3'00"-free C:3'00"-3'20"-free D:3'20"-3'40"-free
		高校女子	1000m×2~3 R:8' A:2'30"-2'50"-free B:2'50"-3'00"-free C:3'00"-3'20"-free D:3'20"-3'40"-free
	主練習	中学男子	1000m×2~3 R:8' A:2'30"-2'50"-free B:2'50"-3'00"-free C:3'00"-3'20"-free D:3'20"-3'40"-free
		中学女子	800m×2 R:8' A:2'30"-2'50"-free B:2'50"-3'00"-free C:3'00"-3'20"-free D:3'20"-3'40"-free
	ミーティング等	中学男子	800m×2 R:8' A:2'30"-2'50"-free B:2'50"-3'00"-free C:3'00"-3'20"-free D:3'20"-3'40"-free
	PM8:25解散	中学女子	800m×2 R:8' A:2'30"-2'50"-free B:2'50"-3'00"-free C:3'00"-3'20"-free D:3'20"-3'40"-free
	16	JITリサイクルインクススタジアム PM6:30集合	高校男子
高校女子			1000m×2~3 R:8' A:2'30"-2'50"-free B:2'50"-3'00"-free C:3'00"-3'20"-free D:3'20"-3'40"-free
主練習		中学男子	1000m×2~3 R:8' A:2'30"-2'50"-free B:2'50"-3'00"-free C:3'00"-3'20"-free D:3'20"-3'40"-free
		中学女子	800m×2 R:8' A:2'30"-2'50"-free B:2'50"-3'00"-free C:3'00"-3'20"-free D:3'20"-3'40"-free
ミーティング等		中学男子	800m×2 R:8' A:2'30"-2'50"-free B:2'50"-3'00"-free C:3'00"-3'20"-free D:3'20"-3'40"-free
PM8:25解散		中学女子	800m×2 R:8' A:2'30"-2'50"-free B:2'50"-3'00"-free C:3'00"-3'20"-free D:3'20"-3'40"-free
23		JITリサイクルインクススタジアム PM6:30集合	高校男子
	高校女子		1000m×2~3 R:8' A:2'30"-2'50"-free B:2'50"-3'00"-free C:3'00"-3'20"-free D:3'20"-3'40"-free
	主練習	中学男子	1000m×2~3 R:8' A:2'30"-2'50"-free B:2'50"-3'00"-free C:3'00"-3'20"-free D:3'20"-3'40"-free
		中学女子	800m×2 R:8' A:2'30"-2'50"-free B:2'50"-3'00"-free C:3'00"-3'20"-free D:3'20"-3'40"-free
	ミーティング等	中学男子	800m×2 R:8' A:2'30"-2'50"-free B:2'50"-3'00"-free C:3'00"-3'20"-free D:3'20"-3'40"-free
	PM8:25解散	中学女子	800m×2 R:8' A:2'30"-2'50"-free B:2'50"-3'00"-free C:3'00"-3'20"-free D:3'20"-3'40"-free
	30	JITリサイクルインクススタジアム PM6:30集合	高校男子
高校女子			1000m×2~3 R:8' A:2'30"-2'50"-free B:2'50"-3'00"-free C:3'00"-3'20"-free D:3'20"-3'40"-free
主練習		中学男子	1000m×2~3 R:8' A:2'30"-2'50"-free B:2'50"-3'00"-free C:3'00"-3'20"-free D:3'20"-3'40"-free
		中学女子	800m×2 R:8' A:2'30"-2'50"-free B:2'50"-3'00"-free C:3'00"-3'20"-free D:3'20"-3'40"-free
ミーティング等		中学男子	800m×2 R:8' A:2'30"-2'50"-free B:2'50"-3'00"-free C:3'00"-3'20"-free D:3'20"-3'40"-free
PM8:25解散		中学女子	800m×2 R:8' A:2'30"-2'50"-free B:2'50"-3'00"-free C:3'00"-3'20"-free D:3'20"-3'40"-free

※ 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（休憩中など）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。

※ 熱中症対策として速乾性のある着衣、帽子の着用、適切な水分補給を心掛けてください。

なお、マスク着用についても節度をわきまえて各自の判断で外してください。