

## 2022年 9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	
6	火	JITリサイクルインクスタジオ	高校	2000m+1000m+800m R:5'-3'
		PM6:30集合	男子	A:6'00"-2'50"-free B:6'20"-3'00"-free C:6'40"-3'10"-free D:7'20"-3'30"-free
		W-up:中は動きづくり。 高は各自	高校	2000m+1000m+800m R:5'-3'
			女子	A:6'00"-2'50"-free B:6'20"-3'00"-free C:6'40"-3'10"-free D:7'20"-3'30"-free
		主練習	中学	2000m+1000m R:5'
		C-down	男子	A:6'00"-free B:6'20"-free C:6'40"-free D:7'20"-free
		ミーティング等	中学	2000m+1000m R:5'
		PM8:25解散	女子	A:6'00"-free B:6'20"-free C:6'40"-free D:7'20"-free
13	火	JITリサイクルインクスタジオ	高校	2000m+1000m+800m R:5'-3'
		PM6:30集合	男子	A:6'00"-2'50"-free B:6'20"-3'00"-free C:6'40"-3'10"-free D:7'20"-3'30"-free
		W-up:中は動きづくり。 高は各自	高校	2000m+1000m+800m R:5'-3'
			女子	A:6'00"-2'50"-free B:6'20"-3'00"-free C:6'40"-3'10"-free D:7'20"-3'30"-free
		主練習	中学	2000m+1000m R:5'
		C-down	男子	A:6'00"-free B:6'20"-free C:6'40"-free D:7'20"-free
		ミーティング等	中学	2000m+1000m R:5'
		PM8:25解散	女子	A:6'00"-free B:6'20"-free C:6'40"-free D:7'20"-free
20	火	JITリサイクルインクスタジオ	高校	2000m+1000m+800m R:5'-3'
		PM6:30集合	男子	A:6'00"-2'50"-free B:6'20"-3'00"-free C:6'40"-3'10"-free D:7'20"-3'30"-free
		W-up:中は動きづくり。 高は各自	高校	2000m+1000m+800m R:5'-3'
			女子	A:6'00"-2'50"-free B:6'20"-3'00"-free C:6'40"-3'10"-free D:7'20"-3'30"-free
		主練習	中学	2000m+1000m R:5'
		C-down	男子	A:6'00"-free B:6'20"-free C:6'40"-free D:7'20"-free
		ミーティング等	中学	2000m+1000m R:5'
		PM8:25解散	女子	A:6'00"-free B:6'20"-free C:6'40"-free D:7'20"-free
27	火	JITリサイクルインクスタジオ	高校	2000m+1000m+800m R:5'-3'
		PM6:30集合	男子	A:6'00"-2'50"-free B:6'20"-3'00"-free C:6'40"-3'10"-free D:7'20"-3'30"-free
		W-up:中は動きづくり。 高は各自	高校	2000m+1000m+800m R:5'-3'
			女子	A:6'00"-2'50"-free B:6'20"-3'00"-free C:6'40"-3'10"-free D:7'20"-3'30"-free
		主練習	中学	2000m+1000m R:5'
		C-down	男子	A:6'00"-free B:6'20"-free C:6'40"-free D:7'20"-free
		ミーティング等	中学	2000m+1000m R:5'
		PM8:25解散	女子	A:6'00"-free B:6'20"-free C:6'40"-free D:7'20"-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。