

2022年 10月の練習計画

今月の練習目標：駅伝のペースを意識しながら、スピード感覚を養う。

曜日	会場・時間等	練習内容		
11	火	JITリサイクルインスタジアム	高校	2000m+2000m+1000m R:5'-7'
		PM6:30集合	男子	A:6'00"-6'00"-free B:6'20"-6'20"-free C:6'40"-6'40"-free D:7'20"-7'20"-free
		W-up:中は動きづくり。 高は各自	高校	2000m+1000m R:5'
		主練習	女子	A:6'00"-free B:6'20"-free C:6'40"-free D:7'20"-free
		C-down	中学	2000m+1000m R:5'
		ミーティング等	男子	A:6'00"-free B:6'20"-free C:6'40"-free D:7'20"-free
		PM8:25解散	中学	1000m+1000m R:5'
		女子	A:3'00"-free B:3'10"-free C:3'20"-free D:3'40"-free	
18	火	JITリサイクルインスタジアム	高校	2000m+2000m+1000m R:5'-7'
		PM6:30集合	男子	A:6'00"-6'00"-free B:6'20"-6'20"-free C:6'40"-6'40"-free D:7'20"-7'20"-free
		W-up:中は動きづくり。 高は各自	高校	2000m+1000m R:5'
		主練習	女子	A:6'00"-free B:6'20"-free C:6'40"-free D:7'20"-free
		C-down	中学	2000m+1000m R:5'
		ミーティング等	男子	A:6'00"-free B:6'20"-free C:6'40"-free D:7'20"-free
		PM8:25解散	中学	1000m+1000m R:5'
		女子	A:3'00"-free B:3'10"-free C:3'20"-free D:3'40"-free	
26	火	JITリサイクルインスタジアム	高校	2000m+2000m+1000m R:5'-7'
		PM6:30集合	男子	A:6'00"-6'00"-free B:6'20"-6'20"-free C:6'40"-6'40"-free D:7'20"-7'20"-free
		W-up:中は動きづくり。 高は各自	高校	2000m+1000m R:5'
		主練習	女子	A:6'00"-free B:6'20"-free C:6'40"-free D:7'20"-free
		C-down	中学	2000m+1000m R:5'
		ミーティング等	男子	A:6'00"-free B:6'20"-free C:6'40"-free D:7'20"-free
		PM8:25解散	中学	1000m+1000m R:5'
		女子	A:3'00"-free B:3'10"-free C:3'20"-free D: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。