

2022年 12月の練習計画

今月の練習目標：ペース感覚を体で覚え、持久力を養う。

曜日	会場・時間等	練習内容			
6	火	JITリサイクルインスタジアム	高校	8000mPR Last1,000m : Free	
		PM6:30集合	男子	A:3'40"(88") B:4'00"(96") C:4'20"(104") D:4'40"(112")	
		W-up:中は動きづくり。 高は各自	高校	女子	8000mPR Last1,000m : Free A:3'40"(88") B:4'00"(96") C:4'20"(104") D:4'40"(112")
		主練習	中学	男子	6000mPR Last1,000m : Free
		C-down	男子	A:3'40"(88") B:4'00"(96") C:4'20"(104") D:4'40"(112")	
		ミーティング等	中学	女子	6000mPR Last1,000m : Free A:3'40"(88") B:4'00"(96") C:4'20"(104") D:4'40"(112")
		PM8:25解散	女子	A:3'40"(88") B:4'00"(96") C:4'20"(104") D:4'40"(112")	
13	火	JITリサイクルインスタジアム	高校	6000mPR+1,000m(Free)	
		PM6:30集合	男子	A:3'40"(88") B:4'00"(96") C:4'20"(104") D:4'40"(112")	
		W-up:中は動きづくり。 高は各自	高校	女子	4000mPR+1,000m(Free) A:3'40"(88") B:4'00"(96") C:4'20"(104") D:4'40"(112")
		主練習	中学	男子	6000mPR+1,000m(Free)
		C-down	男子	A:3'40"(88") B:4'00"(96") C:4'20"(104") D:4'40"(112")	
		ミーティング等	中学	女子	4000mPR+1,000m(Free) A:3'40"(88") B:4'00"(96") C:4'20"(104") D:4'40"(112")
		PM8:25解散	女子	A:3'40"(88") B:4'00"(96") C:4'20"(104") D:4'40"(112")	
20	火	JITリサイクルインスタジアム	高校	1000m+2000m+1000m R:7'-5'	
		PM6:30集合	男子	A : 2'50"-6'00"-free B : 3'00"-6'20"-free C : 3'10"-6'40"-free D : 3'30"-7'20"-free	
		W-up:中は動きづくり。 高は各自	高校	女子	1000m+2000m R:7' A : 2'50"-6'00"-free B : 3'00"-6'20"-free C : 3'10"-6'40"-free D : 3'30"-7'20"-free
		主練習	中学	男子	1000m+2000m R:7' A : 2'50"-6'00"-free B : 3'00"-6'20"-free C : 3'10"-6'40"-free D : 3'30"-7'20"-free
		C-down	男子	A : 2'50"-6'00"-free B : 3'00"-6'20"-free C : 3'10"-6'40"-free D : 3'30"-7'20"-free	
		ミーティング等	中学	女子	1000m+1000m R:5' A : 2'50"-free B : 3'00"-free C : 3'10"-free D : 3'30"-free
		PM8:25解散	女子	A : 2'50"-free B : 3'00"-free C : 3'10"-free D : 3'30"-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があります。ホームページでご確認ください。