

2023年 2月の練習計画

今月の練習目標：トラックシーズンに向けて、ペース感覚を養う。

曜日	会場・時間等	練習内容			
7	火	小瀬補助競技場外周	高校	3150m×3 R:3'	
		PM6:30集合	男子	A:10'30"(2'06") B:11'35"(2'19") C:12'40"(2'32") D:13'45"(2'45")	
		W-up:中は動きづくり。 高は各自	高校	女子	3150m×2 R:3' A:10'30"(2'06") B:11'35"(2'19") C:12'40"(2'32") D:13'45"(2'45")
		主練習	中学	男子	3150m×2 R:3' A:10'30"(2'06") B:11'35"(2'19") C:12'40"(2'32") D:13'45"(2'45")
		C-down	男子	A:10'30"(2'06") B:11'35"(2'19") C:12'40"(2'32") D:13'45"(2'45")	
		ミーティング等 PM8:25解散	中学	女子	3150m×2 R:3' A:10'30"(2'06") B:11'35"(2'19") C:12'40"(2'32") D:13'45"(2'45")
14	火	小瀬補助競技場外周	高校	3150m×3 R:3'	
		PM6:30集合	男子	A:10'30"(2'06") B:11'35"(2'19") C:12'40"(2'32") D:13'45"(2'45")	
		W-up:中は動きづくり。 高は各自	高校	女子	3150m×2 R:3' A:10'30"(2'06") B:11'35"(2'19") C:12'40"(2'32") D:13'45"(2'45")
		主練習	中学	男子	3150m×2 R:3' A:10'30"(2'06") B:11'35"(2'19") C:12'40"(2'32") D:13'45"(2'45")
		C-down	男子	A:10'30"(2'06") B:11'35"(2'19") C:12'40"(2'32") D:13'45"(2'45")	
		ミーティング等 PM8:25解散	中学	女子	3150m×2 R:3' A:10'30"(2'06") B:11'35"(2'19") C:12'40"(2'32") D:13'45"(2'45")
21	火	小瀬補助競技場外周	高校	3150m×3 R:3'	
		PM6:30集合	男子	A:10'30"(2'06") B:11'35"(2'19") C:12'40"(2'32") D:13'45"(2'45")	
		W-up:中は動きづくり。 高は各自	高校	女子	3150m×2 R:3' A:10'30"(2'06") B:11'35"(2'19") C:12'40"(2'32") D:13'45"(2'45")
		主練習	中学	男子	3150m×2 R:3' A:10'30"(2'06") B:11'35"(2'19") C:12'40"(2'32") D:13'45"(2'45")
		C-down	男子	A:10'30"(2'06") B:11'35"(2'19") C:12'40"(2'32") D:13'45"(2'45")	
		ミーティング等 PM8:25解散	中学	女子	3150m×2 R:3' A:10'30"(2'06") B:11'35"(2'19") C:12'40"(2'32") D:13'45"(2'45")
28	火	小瀬補助競技場外周	高校	3150m×3 R:3'	
		PM6:30集合	男子	A:10'30"(2'06") B:11'35"(2'19") C:12'40"(2'32") D:13'45"(2'45")	
		W-up:中は動きづくり。 高は各自	高校	女子	3150m×2 R:3' A:10'30"(2'06") B:11'35"(2'19") C:12'40"(2'32") D:13'45"(2'45")
		主練習	中学	男子	3150m×2 R:3' A:10'30"(2'06") B:11'35"(2'19") C:12'40"(2'32") D:13'45"(2'45")
		C-down	男子	A:10'30"(2'06") B:11'35"(2'19") C:12'40"(2'32") D:13'45"(2'45")	
		ミーティング等 PM8:25解散	中学	女子	3150m×2 R:3' A:10'30"(2'06") B:11'35"(2'19") C:12'40"(2'32") D:13'45"(2'45")

※ 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。