

2023年 4月の練習計画

今月の練習目標 ①レースペースをイメージしながら心肺機能に負荷をかける。

②練習の疲労を残さず週末の記録会や大会に臨む。

曜日	会場・時間等	練習内容	
4	小瀬補助競技場外周	高校男子	400m×10 R:200m(60")
	PM6:30集合	高校男子	A:68" B:72" C:76" D:80" E:84"
	W-up:中は動きづくり。高は各自	高校女子	400m×7 R:200m(60")
		高校女子	A:68" B:72" C:76" D:80" E:84"
	主練習	中学男子	400m×7 R:200m(60")
	C-down	中学男子	A:68" B:72" C:76" D:80" E:84"
	ミーティング等	中学女子	(400m×3)×2 R:200m セット間:10'
PM8:20解散	中学女子	A:68" B:72" C:76" D:80" E:84"	
11	未来の森陸上競技場	高校男子	400m×10 R:200m(60")
	PM6:30集合	高校男子	A:68" B:72" C:76" D:80" E:84"
	W-up:中は動きづくり。高は各自	高校女子	400m×7 R:200m(60")
		高校女子	A:68" B:72" C:76" D:80" E:84"
	主練習	中学男子	400m×7 R:200m(60")
	C-down	中学男子	A:68" B:72" C:76" D:80" E:84"
	ミーティング等	中学女子	(400m×3)×2 R:200m セット間:10'
PM8:20解散	中学女子	A:68" B:72" C:76" D:80" E:84"	
18	未来の森陸上競技場	高校男子	400m×10 R:200m(60")
	PM6:30集合	高校男子	A:68" B:72" C:76" D:80" E:84"
	W-up:中は動きづくり。高は各自	高校女子	400m×7 R:200m(60")
		高校女子	A:68" B:72" C:76" D:80" E:84"
	主練習	中学男子	400m×7 R:200m(60")
	C-down	中学男子	A:68" B:72" C:76" D:80" E:84"
	ミーティング等	中学女子	(400m×3)×2 R:200m セット間:10'
PM8:20解散	中学女子	A:68" B:72" C:76" D:80" E:84"	
25	未来の森陸上競技場	高校男子	400m×10 R:200m(60")
	PM6:30集合	高校男子	A:68" B:72" C:76" D:80" E:84"
	W-up:中は動きづくり。高は各自	高校女子	400m×7 R:200m(60")
		高校女子	A:68" B:72" C:76" D:80" E:84"
	主練習	中学男子	400m×7 R:200m(60")
	C-down	中学男子	A:68" B:72" C:76" D:80" E:84"
	ミーティング等	中学女子	(400m×3)×2 R:200m セット間:10'
PM8:20解散	中学女子	A:68" B:72" C:76" D:80" E:84"	

※ 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。