

2023年 5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	
2	小瀬補助競技場外周	高校 男子	400m×7 R:200m(60")、5本終了後400m(120")
	PM6:30集合		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")、5本終了後400m(120")
			A:68" B:72" C:76" D:80" E:84"
	主練習	中学 男子	400m×7 R:200m(60")、5本終了後400m(120")
	C-down		A:68" B:72" C:76" D:80" E:84"
	ミーティング等	中学 女子	400m×5 R:200m(60")、3本終了後400m(120")
PM8:00解散	A:68" B:72" C:76" D:80" E:84"		
9	未来の森陸上競技場	高校 男子	400m×7 R:200m(60")、5本終了後400m(120")
	PM6:30集合		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")、5本終了後400m(120")
			A:68" B:72" C:76" D:80" E:84"
	主練習	中学 男子	400m×7 R:200m(60")、5本終了後400m(120")
	C-down		A:68" B:72" C:76" D:80" E:84"
	ミーティング等	中学 女子	400m×5 R:200m(60")、3本終了後400m(120")
PM8:00解散	A:68" B:72" C:76" D:80" E:84"		
16	未来の森陸上競技場	高校 男子	400m×7 R:200m(60")、5本終了後400m(120")
	PM6:30集合		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")、5本終了後400m(120")
			A:68" B:72" C:76" D:80" E:84"
	主練習	中学 男子	400m×7 R:200m(60")、5本終了後400m(120")
	C-down		A:68" B:72" C:76" D:80" E:84"
	ミーティング等	中学 女子	400m×5 R:200m(60")、3本終了後400m(120")
PM8:00解散	A:68" B:72" C:76" D:80" E:84"		
23	未来の森陸上競技場	高校 男子	400m×7 R:200m(60")、5本終了後400m(120")
	PM6:30集合		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")、5本終了後400m(120")
			A:68" B:72" C:76" D:80" E:84"
	主練習	中学 男子	400m×7 R:200m(60")、5本終了後400m(120")
	C-down		A:68" B:72" C:76" D:80" E:84"
	ミーティング等	中学 女子	400m×5 R:200m(60")、3本終了後400m(120")
PM8:00解散	A:68" B:72" C:76" D:80" E:84"		
30	未来の森陸上競技場	高校 男子	400m×7 R:200m(60")、5本終了後400m(120")
	PM6:30集合		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")、5本終了後400m(120")
			A:68" B:72" C:76" D:80" E:84"
	主練習	中学 男子	400m×7 R:200m(60")、5本終了後400m(120")
	C-down		A:68" B:72" C:76" D:80" E:84"
	ミーティング等	中学 女子	400m×5 R:200m(60")、3本終了後400m(120")
PM8:00解散	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。