

2023年 7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	火	JITリサイクルインクススタジアム	高校	400m×7 R:200m(60")、5本終了後400m(120")
		PM6:30集合	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	400m×7 R:200m(60")、5本終了後400m(120")
			女子	A:68" B:72" C:76" D:80" E:84"
		主練習	中学	400m×7 R:200m(60")、5本終了後400m(120")
		C-down	男子	A:68" B:72" C:76" D:80" E:84"
		ミーティング等	中学	(400m×3)×2 R:200m(60")、3本終了後400m(120")
PM8:00解散	女子	A:68" B:72" C:76" D:80" E:84"		
11	火	JITリサイクルインクススタジアム	高校	400m×7 R:200m(60")、5本終了後400m(120")
		PM6:30集合	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	400m×7 R:200m(60")、5本終了後400m(120")
			女子	A:68" B:72" C:76" D:80" E:84"
		主練習	中学	400m×7 R:200m(60")、5本終了後400m(120")
		C-down	男子	A:68" B:72" C:76" D:80" E:84"
		ミーティング等	中学	(400m×3)×2 R:200m(60")、3本終了後400m(120")
PM8:00解散	女子	A:68" B:72" C:76" D:80" E:84"		
18	火	JITリサイクルインクススタジアム	高校	400m×7 R:200m(60")、5本終了後400m(120")
		PM6:30集合	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	400m×7 R:200m(60")、5本終了後400m(120")
			女子	A:68" B:72" C:76" D:80" E:84"
		主練習	中学	400m×7 R:200m(60")、5本終了後400m(120")
		C-down	男子	A:68" B:72" C:76" D:80" E:84"
		ミーティング等	中学	(400m×3)×2 R:200m(60")、3本終了後400m(120")
PM8:00解散	女子	A:68" B:72" C:76" D:80" E:84"		
25	火	JITリサイクルインクススタジアム	高校	400m×7 R:200m(60")、5本終了後400m(120")
		PM6:30集合	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	400m×7 R:200m(60")、5本終了後400m(120")
			女子	A:68" B:72" C:76" D:80" E:84"
		主練習	中学	400m×7 R:200m(60")、5本終了後400m(120")
		C-down	男子	A:68" B:72" C:76" D:80" E:84"
		ミーティング等	中学	(400m×3)×2 R:200m(60")、3本終了後400m(120")
PM8:00解散	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。