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。

(全)練省の被分を残さり過末の記録会や大会に臨む。 曜日 会場・時間等 練習内容				
曜日		会場・時間等 JITリサイクルインクスタジアム		練習内容 400m×7 R:200m(60")、5本終了後400m(120")
	火	リロッカイクルインクスタッ アム PM6:30集合	高校 里子	
		PINI0:20集合	カ丁	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")
4				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	(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"
		JITリサイクルインクスタシ [*] 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"
	火	W.uorthは新セジノロ 古いちょ	高校	400m×7 R:200m(60")、5本終了後400m(120")
11		W-up:中は動きづくり。高は各自	女子	A:68" B:72" C:76" D:80" E:84"
11		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"
		JITリサイクルインクスタシ [*] アム	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	400m×7 R:200m(60")、5本終了後400m(120")
18	火			A:68" B:72" C:76" D:80" E:84"
10	X	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	(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"
		JITリサイクルインクスタシ [*] 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-un・中は動きづくり、高は各目 I	高校	400m×7 R:200m(60")、5本終了後400m(120")
25	بار		女子	A:68" B:72" C:76" D:80" E:84"
23	火	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×3) ×2 R:200m(60")、3本終了後400m(120")
		PM8:00解散		A:68" B:72" C:76" D:80" E:84"
\•/	43 Jp +/		1- 1-2/	

- ※ 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。
- imes 人と人との間隔 $(2 \, {
 m m} \, {
 m t} \, {
 m f})$ 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。