

2023年 9月の練習計画

今月の練習目標：駅伝のペースを意識しながら、スピード感覚を養う。☑

曜日	会場・時間等		練習内容
5	JITリサイクルインスタジアム PM6:30集合	高校男子	1000m×5 R:400m(2') A:3'00"(72") B:3'10" (76") C:3'20"(80") D:3'40"(88")
		高校女子	1000m×3 R:400m(2') A:3'00"(72") B:3'10" (76") C:3'20"(80") D:3'40"(88")
	主練習 C-down	中学男子	1000m×3 R:400m(2') A:3'00"(72") B:3'10" (76") C:3'20"(80") D:3'40"(88")
		中学女子	1000m×2 R:400m(2') A:3'00"(72") B:3'10" (76") C:3'20"(80") D:3'40"(88")
	ミーティング等 PM8:00解散	中学男子	1000m×3 R:400m(2') A:3'00"(72") B:3'10" (76") C:3'20"(80") D:3'40"(88")
		中学女子	1000m×2 R:400m(2') A:3'00"(72") B:3'10" (76") C:3'20"(80") D:3'40"(88")
	12	JITリサイクルインスタジアム PM6:30集合	高校男子
高校女子			1000m×3 R:400m(2') A:3'00"(72") B:3'10" (76") C:3'20"(80") D:3'40"(88")
主練習 C-down		中学男子	1000m×3 R:400m(2') A:3'00"(72") B:3'10" (76") C:3'20"(80") D:3'40"(88")
		中学女子	1000m×2 R:400m(2') A:3'00"(72") B:3'10" (76") C:3'20"(80") D:3'40"(88")
ミーティング等 PM8:00解散		中学男子	1000m×3 R:400m(2') A:3'00"(72") B:3'10" (76") C:3'20"(80") D:3'40"(88")
		中学女子	1000m×2 R:400m(2') A:3'00"(72") B:3'10" (76") C:3'20"(80") D:3'40"(88")
19		JITリサイクルインスタジアム PM6:30集合	高校男子
	高校女子		1000m×3 R:400m(2') A:3'00"(72") B:3'10" (76") C:3'20"(80") D:3'40"(88")
	主練習 C-down	中学男子	1000m×3 R:400m(2') A:3'00"(72") B:3'10" (76") C:3'20"(80") D:3'40"(88")
		中学女子	1000m×2 R:400m(2') A:3'00"(72") B:3'10" (76") C:3'20"(80") D:3'40"(88")
	ミーティング等 PM8:00解散	中学男子	1000m×3 R:400m(2') A:3'00"(72") B:3'10" (76") C:3'20"(80") D:3'40"(88")
		中学女子	1000m×2 R:400m(2') A:3'00"(72") B:3'10" (76") C:3'20"(80") D:3'40"(88")
	26	JITリサイクルインスタジアム PM6:30集合	高校男子
高校女子			1000m×3 R:400m(2') A:3'00"(72") B:3'10" (76") C:3'20"(80") D:3'40"(88")
主練習 C-down		中学男子	1000m×3 R:400m(2') A:3'00"(72") B:3'10" (76") C:3'20"(80") D:3'40"(88")
		中学女子	1000m×2 R:400m(2') A:3'00"(72") B:3'10" (76") C:3'20"(80") D:3'40"(88")
ミーティング等 PM8:00解散		中学男子	1000m×3 R:400m(2') A:3'00"(72") B:3'10" (76") C:3'20"(80") D:3'40"(88")
		中学女子	1000m×2 R:400m(2') A:3'00"(72") B:3'10" (76") C:3'20"(80") D:3'40"(88")

※ 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。