

2023年 8月の練習計画

今月の練習目標 ①自分の最大スピードを上げる。
②乳酸耐性を鍛える。

曜日	会場・時間等	練習内容	
1	JITリサイクルインスタジアム	高校男子	400m×10 R:200m (60")
	PM6:30集合		A:68" B:72" C:76" D:80" E:84"~88"
	W-up:中は動きづくり。高は各自	高校女子	400m×10 R:200m (60")
			A:68" B:72" C:76" D:80" E:84"~88"
	主練習	中学男子	400m×7~10 R:200m (60")
	C-down		A:68" B:72" C:76" D:80" E:84"~88"
	ミーティング等	中学女子	400m×7~10 R:200m (60")
PM8:00解散		A:68" B:72" C:76" D:80" E:84"~88"	
8	JITリサイクルインスタジアム	高校男子	400m×10 R:200m (60")
	PM6:30集合		A:68" B:72" C:76" D:80" E:84"~88"
	W-up:中は動きづくり。高は各自	高校女子	400m×10 R:200m (60")
			A:68" B:72" C:76" D:80" E:84"~88"
	主練習	中学男子	400m×7~10 R:200m (60")
	C-down		A:68" B:72" C:76" D:80" E:84"~88"
	ミーティング等	中学女子	400m×7~10 R:200m (60")
PM8:00解散		A:68" B:72" C:76" D:80" E:84"~88"	
15	JITリサイクルインスタジアム	高校男子	各自練習
	PM6:30集合		
	W-up:中は動きづくり。高は各自	高校女子	
	主練習	中学男子	
	C-down		
	ミーティング等	中学女子	
	PM8:00解散		
22	JITリサイクルインスタジアム	高校男子	400m×10 R:200m (60")
	PM6:30集合		A:68" B:72" C:76" D:80" E:84"~88"
	W-up:中は動きづくり。高は各自	高校女子	400m×10 R:200m (60")
			A:68" B:72" C:76" D:80" E:84"~88"
	主練習	中学男子	400m×7~10 R:200m (60")
	C-down		A:68" B:72" C:76" D:80" E:84"~88"
	ミーティング等	中学女子	400m×7~10 R:200m (60")
PM8:00解散		A:68" B:72" C:76" D:80" E:84"~88"	
29	JITリサイクルインスタジアム	高校男子	400m×10 R:200m (60")
	PM6:30集合		A:68" B:72" C:76" D:80" E:84"~88"
	W-up:中は動きづくり。高は各自	高校女子	400m×10 R:200m (60")
			A:68" B:72" C:76" D:80" E:84"~88"
	主練習	中学男子	400m×7~10 R:200m (60")
	C-down		A:68" B:72" C:76" D:80" E:84"~88"
	ミーティング等	中学女子	400m×7~10 R:200m (60")
PM8:00解散		A:68" B:72" C:76" D:80" E:84"~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。