

## 2023年 10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                          |  |  |
|---------------------|-------------------------------|-------------------------------|--|--|
| 3                   | JITリサイクルインクススタジアム<br>PM6:30集合 | 高校男子                          | 1000m×5 R:400m(2')<br>A:3'00"(72") B:3'10"(76") C:3'20"(80") D:3'30"(84") E:3'40"(88") |  |
|                     |                               | 高校女子                          | 1000m×3 R:400m(2')<br>A:3'00"(72") B:3'10"(76") C:3'20"(80") D:3'30"(84") E:3'40"(88") |  |
|                     | 主練習<br>C-down                 | 中学男子                          | 1000m×3 R:400m(2')<br>A:3'00"(72") B:3'10"(76") C:3'20"(80") D:3'30"(84") E:3'40"(88") |  |
|                     |                               | 中学女子                          | 1000m×2 R:400m(2')<br>A:3'00"(72") B:3'10"(76") C:3'20"(80") D:3'30"(84") E:3'40"(88") |  |
|                     | ミーティング等<br>PM8:00解散           | 中学女子                          | 1000m×2 R:400m(2')<br>A:3'00"(72") B:3'10"(76") C:3'20"(80") D:3'30"(84") E:3'40"(88") |  |
|                     | 10                            | JITリサイクルインクススタジアム<br>PM6:30集合 | 高校男子   | 1000m×5 R:400m(2')<br>A:3'00"(72") B:3'10"(76") C:3'20"(80") D:3'30"(84") E:3'40"(88") |
|                     |                               |                               | 高校女子   | 1000m×3 R:400m(2')<br>A:3'00"(72") B:3'10"(76") C:3'20"(80") D:3'30"(84") E:3'40"(88") |
| 主練習<br>C-down       |                               | 中学男子                          | 1000m×3 R:400m(2')<br>A:3'00"(72") B:3'10"(76") C:3'20"(80") D:3'30"(84") E:3'40"(88") |  |
|                     |                               | 中学女子                          | 1000m×2 R:400m(2')<br>A:3'00"(72") B:3'10"(76") C:3'20"(80") D:3'30"(84") E:3'40"(88") |  |
| ミーティング等<br>PM8:00解散 |                               | 中学女子                          | 1000m×2 R:400m(2')<br>A:3'00"(72") B:3'10"(76") C:3'20"(80") D:3'30"(84") E:3'40"(88") |  |
| 17                  |                               | JITリサイクルインクススタジアム<br>PM6:30集合 | 高校男子   | 1000m×5 R:400m(2')<br>A:3'00"(72") B:3'10"(76") C:3'20"(80") D:3'30"(84") E:3'40"(88") |
|                     |                               |                               | 高校女子   | 1000m×3 R:400m(2')<br>A:3'00"(72") B:3'10"(76") C:3'20"(80") D:3'30"(84") E:3'40"(88") |
|                     | 主練習<br>C-down                 | 中学男子                          | 1000m×3 R:400m(2')<br>A:3'00"(72") B:3'10"(76") C:3'20"(80") D:3'30"(84") E:3'40"(88") |  |
|                     |                               | 中学女子                          | 1000m×2 R:400m(2')<br>A:3'00"(72") B:3'10"(76") C:3'20"(80") D:3'30"(84") E:3'40"(88") |  |
|                     | ミーティング等<br>PM8:00解散           | 中学女子                          | 1000m×2 R:400m(2')<br>A:3'00"(72") B:3'10"(76") C:3'20"(80") D:3'30"(84") E:3'40"(88") |  |
|                     | 24                            | JITリサイクルインクススタジアム<br>PM6:30集合 | 高校男子   | 1000m×5 R:400m(2')<br>A:3'00"(72") B:3'10"(76") C:3'20"(80") D:3'30"(84") E:3'40"(88") |
|                     |                               |                               | 高校女子   | 1000m×3 R:400m(2')<br>A:3'00"(72") B:3'10"(76") C:3'20"(80") D:3'30"(84") E:3'40"(88") |
| 主練習<br>C-down       |                               | 中学男子                          | 1000m×3 R:400m(2')<br>A:3'00"(72") B:3'10"(76") C:3'20"(80") D:3'30"(84") E:3'40"(88") |  |
|                     |                               | 中学女子                          | 1000m×2 R:400m(2')<br>A:3'00"(72") B:3'10"(76") C:3'20"(80") D:3'30"(84") E:3'40"(88") |  |
| ミーティング等<br>PM8:00解散 |                               | 中学女子                          | 1000m×2 R:400m(2')<br>A:3'00"(72") B:3'10"(76") C:3'20"(80") D:3'30"(84") E:3'40"(88") |  |
| 31                  |                               | JITリサイクルインクススタジアム<br>PM6:30集合 | 高校男子   | 1000m×5 R:400m(2')<br>A:3'00"(72") B:3'10"(76") C:3'20"(80") D:3'30"(84") E:3'40"(88") |
|                     |                               |                               | 高校女子   | 1000m×3 R:400m(2')<br>A:3'00"(72") B:3'10"(76") C:3'20"(80") D:3'30"(84") E:3'40"(88") |
|                     | 主練習<br>C-down                 | 中学男子                          | 1000m×3 R:400m(2')<br>A:3'00"(72") B:3'10"(76") C:3'20"(80") D:3'30"(84") E:3'40"(88") |  |
|                     |                               | 中学女子                          | 1000m×2 R:400m(2')<br>A:3'00"(72") B:3'10"(76") C:3'20"(80") D:3'30"(84") E:3'40"(88") |  |
|                     | ミーティング等<br>PM8:00解散           | 中学女子                          | 1000m×2 R:400m(2')<br>A:3'00"(72") B:3'10"(76") C:3'20"(80") D:3'30"(84") E: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。