

2024年 2月の練習計画

今月の練習目標：ペース感覚を体で覚え、持久力を養う。☒

| 曜日 | 会場・時間等 | 練習内容 | |
|----|-----------------------|------|---|
| 6 | 未来の森 陸上競技場 | | 降雪のため中止 |
| | PM6:30集合 | | |
| | W-up:中は動きづくり。 高は各自 | | |
| | 主練習 | | |
| | C-down | | |
| | ミーティング等 | | |
| | PM8:00解散 | | |
| 13 | 未来の森 陸上競技場 | 高校 | 8000mPR Last1,000m : Free |
| | PM6:30集合 | 男子 | A:3'40"(88") B:4'00"(96") C:4'20"(104") D:4'40"(112") |
| | W-up:中は動きづくり。 高は各自 | 高校 | 6000mPR Last1,000m : Free |
| | 主練習 | 女子 | A:3'40"(88") B:4'00"(96") C:4'20"(104") D:4'40"(112") |
| | C-down | 中学 | 6000mPR Last1,000m : Free |
| | ミーティング等 | 男子 | A:3'40"(88") B:4'00"(96") C:4'20"(104") D:4'40"(112") |
| | PM8:00解散 | 中学 | 6000mPR Last1,000m : Free |
| 20 | 未来の森 陸上競技場 | 高校 | 8000mPR Last1,000m : Free |
| | PM6:30集合 | 男子 | A:3'40"(88") B:4'00"(96") C:4'20"(104") D:4'40"(112") |
| | W-up:中は動きづくり。 高は各自 | 高校 | 6000mPR Last1,000m : Free |
| | 主練習 | 女子 | A:3'40"(88") B:4'00"(96") C:4'20"(104") D:4'40"(112") |
| | C-down | 中学 | 6000mPR Last1,000m : Free |
| | ミーティング等 | 男子 | A:3'40"(88") B:4'00"(96") C:4'20"(104") D:4'40"(112") |
| | PM8:00解散 | 中学 | 6000mPR Last1,000m : Free |
| 27 | 未来の森 陸上競技場 | 高校 | 8000mPR Last1,000m : Free |
| | PM6:30集合 | 男子 | A:3'40"(88") B:4'00"(96") C:4'20"(104") D:4'40"(112") |
| | W-up:中は動きづくり。 高は各自 | 高校 | 6000mPR Last1,000m : Free |
| | 主練習 | 女子 | A:3'40"(88") B:4'00"(96") C:4'20"(104") D:4'40"(112") |
| | C-down | 中学 | 6000mPR Last1,000m : Free |
| | ミーティング等 | 男子 | A:3'40"(88") B:4'00"(96") C:4'20"(104") D:4'40"(112") |
| | PM8:00解散 | 中学 | 6000mPR Last1,000m : Free |
| | | 女子 | A:3'40"(88") B:4'00"(96") C:4'20"(104") D:4'40"(112") |

※ 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。