

2024年 3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	
5	未来の森 陸上競技場	A	1000m×3～5 R:400m
	PM6:30集合		3'00"(72") R:2'
	W-up:中は動きづくり。 高は各自	B	1000m×3～5 R:400m
	主練習		3'10"(76") R:2'
	C-down	C	1000m×3～5 R:400m
	ミーティング等		3'20"(80") R:2'
	PM8:00解散	D	1000m×3 R:800m
	3'40"(88") R:4'		
12	未来の森 陸上競技場	A	1000m×3～5 R:400m
	PM6:30集合		3'00"(72") R:2'
	W-up:中は動きづくり。 高は各自	B	1000m×3～5 R:400m
	主練習		3'10"(76") R:2'
	C-down	C	1000m×3～5 R:400m
	ミーティング等		3'20"(80") R:2'
	PM8:00解散	D	1000m×3 R:800m
	3'40"(88") R:4'		
19	未来の森 陸上競技場	A	1000m×3～5 R:400m
	PM6:30集合		3'00"(72") R:2'
	W-up:中は動きづくり。 高は各自	B	1000m×3～5 R:400m
	主練習		3'10"(76") R:2'
	C-down	C	1000m×3～5 R:400m
	ミーティング等		3'20"(80") R:2'
	PM8:00解散	D	1000m×3 R:800m
	3'40"(88") R:4'		
26	未来の森 陸上競技場	A	1000m×3～5 R:400m
	PM6:30集合		3'00"(72") R:2'
	W-up:中は動きづくり。 高は各自	B	1000m×3～5 R:400m
	主練習		3'10"(76") R:2'
	C-down	C	1000m×3～5 R:400m
	ミーティング等		3'20"(80") R:2'
	PM8:00解散	D	1000m×3 R:800m
	3'40"(88") R:4'		

※ 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。