

2024年 7月の練習計画

- 今月の練習目標 ①レースペースをイメージしながら心肺機能に負荷をかける。  
 ②練習の疲労を残さず週末の記録会や大会に臨む。

曜日		会場・時間等	練習内容	
2	火	JITリサイクルインクススタジオ	A	400m×7 R:200m/400m
		PM6:30集合		68" R:60"/120"
		W-up:中は動きづくり。高は各自	B	400m×7 R:200m/400m
				72" R:60"
		主練習	C	400m×7 R:200m/400m
		C-down		76" R:60"
		ミーティング等	D	300m×7 R:100m
PM8:00解散	57" R:60"/120"			
9	火	JITリサイクルインクススタジオ	A	400m×7 R:200m/400m
		PM6:30集合		68" R:60"/120"
		W-up:中は動きづくり。高は各自	B	400m×7 R:200m/400m
				72" R:60"
		主練習	C	400m×7 R:200m/400m
		C-down		76" R:60"
		ミーティング等	D	300m×7 R:100m
PM8:00解散	57" R:60"/120"			
16	火	<b>未来の森陸上競技場</b>	A	400m×7 R:200m/400m
		PM6:30集合		68" R:60"/120"
		W-up:中は動きづくり。高は各自	B	400m×7 R:200m/400m
				72" R:60"
		主練習	C	400m×7 R:200m/400m
		C-down		76" R:60"
		ミーティング等	D	300m×7 R:100m
PM8:00解散	57" R:60"/120"			
23	火	JITリサイクルインクススタジオ	A	400m×7 R:200m/400m
		PM6:30集合		68" R:60"/120"
		W-up:中は動きづくり。高は各自	B	400m×7 R:200m/400m
				72" R:60"
		主練習	C	400m×7 R:200m/400m
		C-down		76" R:60"
		ミーティング等	D	300m×7 R:100m
PM8:00解散	57" R:60"/120"			
30	火	JITリサイクルインクススタジオ	A	400m×7 R:200m/400m
		PM6:30集合		68" R:60"/120"
		W-up:中は動きづくり。高は各自	B	400m×7 R:200m/400m
				72" R:60"
		主練習	C	400m×7 R:200m/400m
		C-down		76" R:60"
		ミーティング等	D	300m×7 R:100m
PM8:00解散	57" R:60"/120"			

- ※ 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。