

2024年 8月の練習計画

- 今月の練習目標 ①ペース感覚を養う。
②乳酸耐性を鍛える。

曜日	会場・時間等	練習内容	
6	JITリサイクルインクススタジアム	A	800m×10 R:400m
	PM6:30集合		144"(72") R:120"
	W-up:中は動きづくり。高は各自	B	800m×10 R:400m
			152"(76") R:120"
	主練習	C	800m×10 R:400m
	C-down		160"(80") R:120"
	ミーティング等	D	800m×5 R:400m
PM8:00解散	176"(88") R:120"		
13	火	各自練習(各自の体調に合わせて練習をする)	
20	未来の森陸上競技場	A	800m×10 R:400m
	PM6:30集合		144"(72") R:120"
	W-up:中は動きづくり。高は各自	B	800m×10 R:400m
			152"(76") R:120"
	主練習	C	800m×10 R:400m
	C-down		160"(80") R:120"
	ミーティング等	D	800m×5 R:400m
PM8:00解散	176"(88") R:120"		
27	JITリサイクルインクススタジアム	A	800m×10 R:400m
	PM6:30集合		144"(72") R:120"
	W-up:中は動きづくり。高は各自	B	800m×10 R:400m
			152"(76") R:120"
	主練習	C	800m×10 R:400m
	C-down		160"(80") R:120"
	ミーティング等	D	800m×5 R:400m
PM8:00解散	176"(88") R: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。