

2024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				
1	火	JITリサイクルインスタジアム	高校	1000m×5 R:400m(2')				
		PM6:30集合	男子	A:3'00"(72")	B:3'10"(76")	C:3'20"(80")	D:3'30"(84")	E3'40"(88")
		W-up:中は動きづくり。 高は各自	高校	1000m×3 R:400m(2')				
		主練習	女子	A:3'00"(72")	B:3'10"(76")	C:3'20"(80")	D:3'30"(84")	E3'40"(88")
		C-down	中学	1000m×3 R:400m(2')				
		ミーティング等	男子	A:3'00"(72")	B:3'10"(76")	C:3'20"(80")	D:3'30"(84")	E3'40"(88")
		PM8:25解散	女子	A:3'00"(72")	B:3'10"(76")	C:3'20"(80")	D:3'30"(84")	E3'40"(88")
8	火	未来の森	高校	1000m×5 R:400m(2')				
		PM6:30集合	男子	A:3'00"(72")	B:3'10"(76")	C:3'20"(80")	D:3'30"(84")	E3'40"(88")
		W-up:中は動きづくり。 高は各自	高校	1000m×3 R:400m(2')				
		主練習	女子	A:3'00"(72")	B:3'10"(76")	C:3'20"(80")	D:3'30"(84")	E3'40"(88")
		C-down	中学	1000m×3 R:400m(2')				
		ミーティング等	男子	A:3'00"(72")	B:3'10"(76")	C:3'20"(80")	D:3'30"(84")	E3'40"(88")
		PM8:25解散	女子	A:3'00"(72")	B:3'10"(76")	C:3'20"(80")	D:3'30"(84")	E3'40"(88")
16	水	JITリサイクルインスタジアム	高校	1000m×5 R:400m(2')				
		PM6:30集合	男子	A:3'00"(72")	B:3'10"(76")	C:3'20"(80")	D:3'30"(84")	E3'40"(88")
		W-up:中は動きづくり。 高は各自	高校	1000m×3 R:400m(2')				
		主練習	女子	A:3'00"(72")	B:3'10"(76")	C:3'20"(80")	D:3'30"(84")	E3'40"(88")
		C-down	中学	1000m×3 R:400m(2')				
		ミーティング等	男子	A:3'00"(72")	B:3'10"(76")	C:3'20"(80")	D:3'30"(84")	E3'40"(88")
		PM8:25解散	女子	A:3'00"(72")	B:3'10"(76")	C:3'20"(80")	D:3'30"(84")	E3'40"(88")
22	火	JITリサイクルインスタジアム	高校	1000m×5 R:400m(2')				
		PM6:30集合	男子	A:3'00"(72")	B:3'10"(76")	C:3'20"(80")	D:3'30"(84")	E3'40"(88")
		W-up:中は動きづくり。 高は各自	高校	1000m×3 R:400m(2')				
		主練習	女子	A:3'00"(72")	B:3'10"(76")	C:3'20"(80")	D:3'30"(84")	E3'40"(88")
		C-down	中学	1000m×3 R:400m(2')				
		ミーティング等	男子	A:3'00"(72")	B:3'10"(76")	C:3'20"(80")	D:3'30"(84")	E3'40"(88")
		PM8:25解散	女子	A:3'00"(72")	B:3'10"(76")	C:3'20"(80")	D:3'30"(84")	E3'40"(88")
29	火	JITリサイクルインスタジアム	高校	1000m×5 R:400m(2')				
		PM6:30集合	男子	A:3'00"(72")	B:3'10"(76")	C:3'20"(80")	D:3'30"(84")	E3'40"(88")
		W-up:中は動きづくり。 高は各自	高校	1000m×3 R:400m(2')				
		主練習	女子	A:3'00"(72")	B:3'10"(76")	C:3'20"(80")	D:3'30"(84")	E3'40"(88")
		C-down	中学	1000m×3 R:400m(2')				
		ミーティング等	男子	A:3'00"(72")	B:3'10"(76")	C:3'20"(80")	D:3'30"(84")	E3'40"(88")
		PM8:25解散	女子	A:3'00"(72")	B:3'10"(76")	C:3'20"(80")	D:3'30"(84")	E3'40"(88")

※ 陸上競技場を使用するため**施設使用料200円**がかかります。

※ 8日(火)は練習会場が**未来の森陸上競技場**になります。

※ 毎週火曜日の練習を基本としていますが、**第3週は16日(水)**に実施します。

※ 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があります。ホームページでご確認ください。