

## 2024年 12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	
4	JITリサイクルインクススタジアム	高校	1000mPR Last1,000m : Free
	PM6:30集合	男子	A:3'30"(84") B:4'00"(96") C:4'30"(108") D:5'00"(120")
	W-up:中は動きづくり。高は各自	高校	8000mPR Last1,000m : Free
	主練習	女子	A:3'30"(84") B:4'00"(96") C:4'30"(108") D:5'00"(120")
	C-down	中学	6000mPR Last1,000m : Free
	ミーティング等	男子	A:3'30"(84") B:4'00"(96") C:4'30"(108") D:5'00"(120")
	PM8:20解散	女子	A:3'30"(84") B:4'00"(96") C:4'30"(108") D:5'00"(120")
10	JITリサイクルインクススタジアム	高校	1000mPR Last1,000m : Free
	PM6:30集合	男子	A:3'30"(84") B:4'00"(96") C:4'30"(108") D:5'00"(120")
	W-up:中は動きづくり。高は各自	高校	8000mPR Last1,000m : Free
	主練習	女子	A:3'30"(84") B:4'00"(96") C:4'30"(108") D:5'00"(120")
	C-down	中学	6000mPR Last1,000m : Free
	ミーティング等	男子	A:3'30"(84") B:4'00"(96") C:4'30"(108") D:5'00"(120")
	PM8:20解散	女子	A:3'30"(84") B:4'00"(96") C:4'30"(108") D:5'00"(120")
17	JITリサイクルインクススタジアム	高校	1000mPR Last1,000m : Free
	PM6:30集合	男子	A:3'30"(84") B:4'00"(96") C:4'30"(108") D:5'00"(120")
	W-up:中は動きづくり。高は各自	高校	8000mPR Last1,000m : Free
	主練習	女子	A:3'30"(84") B:4'00"(96") C:4'30"(108") D:5'00"(120")
	C-down	中学	6000mPR Last1,000m : Free
	ミーティング等	男子	A:3'30"(84") B:4'00"(96") C:4'30"(108") D:5'00"(120")
	PM8:20解散	女子	A:3'30"(84") B:4'00"(96") C:4'30"(108") D:5'00"(120")
24	JITリサイクルインクススタジアム	高校	日本記録に挑戦！！ 10000mエンドレスリレー
	PM6:30集合	男子	
	W-up:中は動きづくり。高は各自	高校	
	主練習	女子	
	C-down	中学	
	ミーティング等	男子	
	PM8:20解散	女子	

※ 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。

※ 毎週火曜日の練習を基本としていますが、第1週は4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もあります。ホームページでご確認ください。