

2025年 2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	水	JITリサイクルインスタジアム	A	4000m+2000m+2000m R:400m
		PM6:30集合		3'30"(84") - 3'20"(80") - 3'10"(76")
		W-up:中は動きづ	B	4000m+2000m+2000m R400m
		くり。高は各自		4'00"(96") - 3'50"(92") - 3'40"(88")
		主練習	C	4000m+2000m+2000m R400m
		C-down		4'30"(108") - 4'20"(104") - 4'10"(100")
ミーティング等	D	4000m+2000m R400m		
PM8:20解散		5'00"(120") - 4'50"(116")		
11	火 建国記念の日	各自練習 体調に合わせて各自で練習を行ってください		
18	火	JITリサイクルインスタジアム	A	4000m+2000m+2000m R:400m
		PM6:30集合		3'30"(84") - 3'20"(80") - 3'10"(76")
		W-up:中は動きづ	B	4000m+2000m+2000m R400m
		くり。高は各自		4'00"(96") - 3'50"(92") - 3'40"(88")
		主練習	C	4000m+2000m+2000m R400m
		C-down		4'30"(108") - 4'20"(104") - 4'10"(100")
ミーティング等	D	4000m+2000m R400m		
PM8:20解散		5'00"(120") - 4'50"(116")		
25	火	JITリサイクルインスタジアム	A	4000m+2000m+2000m R:400m
		PM6:30集合		3'30"(84") - 3'20"(80") - 3'10"(76")
		W-up:中は動きづ	B	4000m+2000m+2000m R400m
		くり。高は各自		4'00"(96") - 3'50"(92") - 3'40"(88")
		主練習	C	4000m+2000m+2000m R400m
		C-down		4'30"(108") - 4'20"(104") - 4'10"(100")
ミーティング等	D	4000m+2000m R400m		
PM8:20解散		5'00"(120") - 4'50"(116")		

※ 小学生・中学生は距離や本数を調整して実施しますのでスタッフに相談してください。

※ 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**5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。