

2025年 4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	
1	火	JITリサイクルインクスタジアム	A	400m×10 R:200m
		PM6:30集合		72" R:60"
		W-up:中は動きづくり。高は各自	B	400m×10 R:200m
		主練習		76" R:60"
		C-down	C	400m×10 R:200m
		ミーティング等		80" R:60"
		PM8:00解散	D	300m×10 R:100m
	60" R:60"			
8	火	JITリサイクルインクスタジアム	A	400m×10 R:200m
		PM6:30集合		72" R:60"
		W-up:中は動きづくり。高は各自	B	400m×10 R:200m
		主練習		76" R:60"
		C-down	C	400m×10 R:200m
		ミーティング等		80" R:60"
		PM8:00解散	D	300m×10 R:100m
	60" R:60"			
15	火	JITリサイクルインクスタジアム	A	400m×10 R:200m
		PM6:30集合		72" R:60"
		W-up:中は動きづくり。高は各自	B	400m×10 R:200m
		主練習		76" R:60"
		C-down	C	400m×10 R:200m
		ミーティング等		80" R:60"
		PM8:00解散	D	300m×10 R:100m
	60" R:60"			
22	火	JITリサイクルインクスタジアム	A	400m×10 R:200m
		PM6:30集合		72" R:60"
		W-up:中は動きづくり。高は各自	B	400m×10 R:200m
		主練習		76" R:60"
		C-down	C	400m×10 R:200m
		ミーティング等		80" R:60"
		PM8:00解散	D	300m×10 R:100m
	60" R:60"			
29	火	JITリサイクルインクスタジアム	A	400m×10 R:200m
		PM6:30集合		72" R:60"
		W-up:中は動きづくり。高は各自	B	400m×10 R:200m
		主練習		76" R:60"
		C-down	C	400m×10 R:200m
		ミーティング等		80" R:60"
		PM8:00解散	D	300m×10 R:100m
	60" R:60"			

※ 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。

※ 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。