

2025年 3月の練習計画

今月の練習目標：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。

| 曜日 | 会場・時間等 | 練習内容 | |
|----|-----------------------|------|------------------|
| 4 | JITリサイクルインスタジアム | A | 1000m×3～5 R:400m |
| | PM6:30集合 | | 3'00"(72") R:2' |
| | W-up:中は動きづくり。 高は各自 | B | 1000m×3～5 R:400m |
| | 主練習 | | 3'10"(76") R:2' |
| | C-down | C | 1000m×3～5 R:400m |
| | ミーティング等 | | 3'20"(80") R:2' |
| | PM8:00解散 | D | 1000m×3 R:800m |
| | 3'40"(88") R:4' | | |
| 12 | JITリサイクルインスタジアム | A | 1000m×3～5 R:400m |
| | PM6:30集合 | | 3'00"(72") R:2' |
| | W-up:中は動きづくり。 高は各自 | B | 1000m×3～5 R:400m |
| | 主練習 | | 3'10"(76") R:2' |
| | C-down | C | 1000m×3～5 R:400m |
| | ミーティング等 | | 3'20"(80") R:2' |
| | PM8:00解散 | D | 1000m×3 R:800m |
| | 3'40"(88") R:4' | | |
| 18 | JITリサイクルインスタジアム | A | 1000m×3～5 R:400m |
| | PM6:30集合 | | 3'00"(72") R:2' |
| | W-up:中は動きづくり。 高は各自 | B | 1000m×3～5 R:400m |
| | 主練習 | | 3'10"(76") R:2' |
| | C-down | C | 1000m×3～5 R:400m |
| | ミーティング等 | | 3'20"(80") R:2' |
| | PM8:00解散 | D | 1000m×3 R:800m |
| | 3'40"(88") R:4' | | |
| 25 | JITリサイクルインスタジアム | A | 1000m×3～5 R:400m |
| | PM6:30集合 | | 3'00"(72") R:2' |
| | W-up:中は動きづくり。 高は各自 | B | 1000m×3～5 R:400m |
| | 主練習 | | 3'10"(76") R:2' |
| | C-down | C | 1000m×3～5 R:400m |
| | ミーティング等 | | 3'20"(80") R:2' |
| | PM8:00解散 | D | 1000m×3 R:800m |
| | 3'40"(88") R:4' | | |

※ 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2週は**12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。