

2025年 5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	
13	火	未来の森陸上競技場	A	400m×7 R:200m/400m
		PM6:30集合		68" R:60"
		W-up:中は動きづくり。高は各自	B	400m×7 R:200m/400m
				72" R:60"
		主練習	C	400m×7 R:200m/400m
		C-down		76" R:60"
		ミーティング等	D	300m×7 R:100m(90")
		PM8:00解散		57" R:90"
20	火	JITリサイクルインスタジアム	A	400m×7 R:200m/400m
		PM6:30集合		68" R:60"
		W-up:中は動きづくり。高は各自	B	400m×7 R:200m/400m
				72" R:60"
		主練習	C	400m×7 R:200m/400m
		C-down		76" R:60"
		ミーティング等	D	300m×7 R:100m(90")
		PM8:00解散		57" R:90"
27	火	JITリサイクルインスタジアム	A	400m×7 R:200m/400m
		PM6:30集合		68" R:60"
		W-up:中は動きづくり。高は各自	B	400m×7 R:200m/400m
				72" R:60"
		主練習	C	400m×7 R:200m/400m
		C-down		76" R:60"
		ミーティング等	D	300m×7 R:100m(90")
		PM8:00解散		57" R:90"

※ 6日(火)は各自練習とします。

※ 13日(火)は練習会場が**未来の森陸上競技場**になります。

※ 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もあります。ホームページでご確認ください。