

2025年 7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リサイクルインスタジアム	A	800m×3～5 R:400m
		PM6:30集合		144"(72") R:120"
		W-up:中は動きづくり。高は各自	B	800m×3～5 R:400m
				152"(76") R:120"
		主練習	C	800m×3～5 R:400m
		C-down		160"(80") R:120"
		ミーティング等	D	800m×3 R:400m
		PM8:00解散		176"(88") R:120"
8	火	JITリサイクルインスタジアム	A	800m×3～5 R:400m
		PM6:30集合		144"(72") R:120"
		W-up:中は動きづくり。高は各自	B	800m×3～5 R:400m
				152"(76") R:120"
		主練習	C	800m×3～5 R:400m
		C-down		160"(80") R:120"
		ミーティング等	D	800m×3 R:400m
		PM8:00解散		176"(88") R:120"
15	火	未来の森陸上競技場	A	800m×3～5 R:400m
		PM6:30集合		144"(72") R:120"
		W-up:中は動きづくり。高は各自	B	800m×3～5 R:400m
				152"(76") R:120"
		主練習	C	800m×3～5 R:400m
		C-down		160"(80") R:120"
		ミーティング等	D	800m×3 R:400m
		PM8:00解散		176"(88") R:120"
22	火	JITリサイクルインスタジアム	A	800m×3～5 R:400m
		PM6:30集合		144"(72") R:120"
		W-up:中は動きづくり。高は各自	B	800m×3～5 R:400m
				152"(76") R:120"
		主練習	C	800m×3～5 R:400m
		C-down		160"(80") R:120"
		ミーティング等	D	800m×3 R:400m
		PM8:00解散		176"(88") R:120"
29	火	JITリサイクルインスタジアム	A	800m×3～5 R:400m
		PM6:30集合		144"(72") R:120"
		W-up:中は動きづくり。高は各自	B	800m×3～5 R:400m
				152"(76") R:120"
		主練習	C	800m×3～5 R:400m
		C-down		160"(80") R:120"
		ミーティング等	D	800m×3 R:400m
		PM8:00解散		176"(88") R:120"

- ※ 15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。