

## 2025年 8月の練習計画

今月の練習目標 ①ペース感覚を養う。

②乳酸耐性を鍛える。

曜日	会場・時間等	練習内容	
5	JITリサイクルインクスジム	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"		
12	火	各自練習(各自の体調に合わせて練習をする)	
20	JITリサイクルインクスジム	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"		
26	JITリサイクルインクスジム	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"		

※ 毎週火曜日に実施していますが、第4週のみ20日(水)に実施します。

※ 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。