

2025年 9月の練習計画

今月の練習目標 ①週末のレースに向けて心肺機能に負荷をかける。

②駅伝の走りをイメージしながらペース感覚を養う。

曜日		会場・時間等	練習内容	
2	火	JITリサイクルインスタジアム	A	2000m+(400m×5)+2000m R:400m
		PM6:30集合		7'00"~72"~6'20" R:120"
		W-up:中は動きづくり。高は各自	B	2000m+(400m×3~5)+2000m R:400m
				7'20"~76"~6'40" R:120"
		主練習	C	2000m+(400m×3~5)+2000m R:400m
		C-down		7'40"~80"~7'20" R:120"
		ミーティング等	D	2000m+(400m×2)+2000m R:400m
		PM8:00解散		8'30"~84"~8'00" R:120"
9	火	JITリサイクルインスタジアム	A	2000m+(400m×5)+2000m R:400m
		PM6:30集合		7'00"~72"~6'20" R:120"
		W-up:中は動きづくり。高は各自	B	2000m+(400m×3~5)+2000m R:400m
				7'20"~76"~6'40" R:120"
		主練習	C	2000m+(400m×3~5)+2000m R:400m
		C-down		7'40"~80"~7'20" R:120"
		ミーティング等	D	2000m+(400m×2)+2000m R:400m
		PM8:00解散		8'30"~84"~8'00" R:120"
16	火	未来の森陸上競技場	A	2000m+(400m×5)+2000m R:400m
		PM6:30集合		7'00"~72"~6'20" R:120"
		W-up:中は動きづくり。高は各自	B	2000m+(400m×3~5)+2000m R:400m
				7'20"~76"~6'40" R:120"
		主練習	C	2000m+(400m×3~5)+2000m R:400m
		C-down		7'40"~80"~7'20" R:120"
		ミーティング等	D	2000m+(400m×2)+2000m R:400m
		PM8:00解散		8'30"~84"~8'00" R:120"
23	火 (祝日)	JITリサイクルインスタジアム	A	2000m+(400m×5)+2000m R:400m
		PM6:30集合		7'00"~72"~6'20" R:120"
		W-up:中は動きづくり。高は各自	B	2000m+(400m×3~5)+2000m R:400m
				7'20"~76"~6'40" R:120"
		主練習	C	2000m+(400m×3~5)+2000m R:400m
		C-down		7'40"~80"~7'20" R:120"
		ミーティング等	D	2000m+(400m×2)+2000m R:400m
		PM8:00解散		8'30"~84"~8'00" R:120"
30	火	JITリサイクルインスタジアム	A	2000m+(400m×5)+2000m R:400m
		PM6:30集合		7'00"~72"~6'20" R:120"
		W-up:中は動きづくり。高は各自	B	2000m+(400m×3~5)+2000m R:400m
				7'20"~76"~6'40" R:120"
		主練習	C	2000m+(400m×3~5)+2000m R:400m
		C-down		7'40"~80"~7'20" R:120"
		ミーティング等	D	2000m+(400m×2)+2000m R:400m
		PM8:00解散		8'30"~84"~8'00" R:120"

※ 16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。