

2026年 1月の練習計画

今月の練習目標 ペース感覚を体で覚え、持久力を養う。

曜日		会場・時間等	練 習 内 容	
6	火	JITリサイクルインクススタジオ	A	1000m + 6000m～8000mPR
		PM6:30集合		free - 3'40"(88")
		W-up:中は動きづくり。高は各自	B	1000m + 6000m～8000mPR
				free -4'00"(96")
		主練習	C	1000m + 6000m～8000mPR
		C-down		free -4'20"(104")
		ミーティング等	D	1000m + 6000m～8000mPR
		PM8:00解散		free -5'00"(120")
13	火	JITリサイクルインクススタジオ	A	6000m～8000mPR Last1,000m：Free
		PM6:30集合		3'40"(88") - free
		W-up:中は動きづくり。高は各自	B	6000m～8000mPR Last1,000m：Free
				4'00"(96") - free
		主練習	C	6000m～8000mPR Last1,000m：Free
		C-down		4'20"(104") - free
		ミーティング等	D	6000mPR Last1,000m：Free
		PM8:00解散		5'00"(120") - free
21	水	JITリサイクルインクススタジオ	A	6000m～8000mPR Last1,000m：Free
		PM6:30集合		3'40"(88") - free
		W-up:中は動きづくり。高は各自	B	6000m～8000mPR Last1,000m：Free
				4'00"(96") - free
		主練習	C	6000m～8000mPR Last1,000m：Free
		C-down		4'20"(104") - free
		ミーティング等	D	6000mPR Last1,000m：Free
		PM8:00解散		5'00"(120") - free
27	火	JITリサイクルインクススタジオ	A	エンドレスリレー 1 0 0 0 0 m日本記録に挑戦！！ (2 7 分 0 5 秒 9 2) ※当日のメンバーでグループ分けします
		PM6:30集合		
		W-up:中は動きづくり。高は各自	B	
		主練習	C	
		C-down		
		ミーティング等	D	
		PM8:00解散		

- ※ 第4週は会場の都合で21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。