

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タジアム	A	1000m + 6000m～8000m PR free - 3'40"(88")	
	PM6:30集合			
	W-up:中は動きづくり。高は各自	B	1000m + 6000m～8000m PR free - 4'00"(96")	
	主練習	C	1000m + 6000m～8000m PR free - 4'20"(104")	
	C-down			
	ミーティング等	D	1000m + 6000m～8000m PR free - 5'00"(120")	
	PM8:00解散			
13 火	JITリサイクルインクスタジアム	A	6000m～8000m PR Last1,000m : Free 3'40"(88") - free	
	PM6:30集合			
	W-up:中は動きづくり。高は各自	B	6000m～8000m PR Last1,000m : Free 4'00"(96") - free	
	主練習	C	6000m～8000m PR Last1,000m : Free 4'20"(104") - free	
	C-down			
	ミーティング等	D	6000m PR Last1,000m : Free 5'00"(120") - free	
	PM8:00解散			
21 水	JITリサイクルインクスタジアム	A	6000m～8000m PR Last1,000m : Free 3'40"(88") - free	
	PM6:30集合			
	W-up:中は動きづくり。高は各自	B	6000m～8000m PR Last1,000m : Free 4'00"(96") - free	
	主練習	C	6000m～8000m PR Last1,000m : Free 4'20"(104") - free	
	C-down			
	ミーティング等	D	6000m PR Last1,000m : Free 5'00"(120") - free	
	PM8:00解散			
27 火	JITリサイクルインクスタジアム	A	エンドレスリレー 10000m日本記録に挑戦！！ (27分05秒92) ※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。