

2026年 2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	
4	水	JITリサイクルインスタジアム	A 4000m+2000m+1000m R:400m
		PM6:30集合	A 3'30"(84") - 3'20"(80") - free
		W-up:中は動きづくり。高は各自	B 4000m+2000m+1000m R400m
		主練習	B 4'00"(96") - 3'50"(92") - free
		C-down	C 4000m+2000m+1000m R400m
		ミーティング等	C 4'30"(108") - 4'20"(104") - free
		PM8:00解散	D 4000m+2000m R400m
10	火	未来の森陸上競技場	D 5'00"(120") - 4'50"(116")・free
		PM6:30集合	A 4000m+2000m+1000m R:400m
		W-up:中は動きづくり。高は各自	A 3'30"(84") - 3'20"(80") - free
		主練習	B 4000m+2000m+1000m R400m
		C-down	B 4'00"(96") - 3'50"(92") - free
		ミーティング等	C 4000m+2000m+1000m R400m
		PM8:00解散	C 4'30"(108") - 4'20"(104") - free
17	火	JITリサイクルインスタジアム	D 4000m+2000m R400m
		PM6:30集合	D 5'00"(120") - 4'50"(116")・free
		W-up:中は動きづくり。高は各自	A 4000m+2000m+1000m R:400m
		主練習	A 3'30"(84") - 3'20"(80") - free
		C-down	B 4000m+2000m+1000m R400m
		ミーティング等	B 4'00"(96") - 3'50"(92") - free
		PM8:00解散	C 4000m+2000m+1000m R400m
24	火	JITリサイクルインスタジアム	C 4'30"(108") - 4'20"(104") - free
		PM6:30集合	C 4'30"(108") - 4'20"(104") - free
		W-up:中は動きづくり。高は各自	D 4000m+2000m R400m
		主練習	D 4'00"(96") - 3'50"(92") - free
		C-down	A 4000m+2000m+1000m R400m
		ミーティング等	A 4'30"(108") - 4'20"(104") - free
		PM8:00解散	D 4000m+2000m R400m

- ※ 第1週は会場の都合で**4日(水)**に実施します。第2週は会場が**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。