

2026年 3月の練習計画

今月の練習目標 レースペースをイメージしながら心肺機能に負荷をかける。

曜日	会場・時間等	練習内容	
3	JITリサイクルインクスジム	A	1000m×3～5 R:400m
	PM6:30集合		3'00"(72") R:2'
	W-up:中は動きづくり。高は各自	B	1000m×3～5 R:400m
	主練習		3'10"(76") R:2'
	C-down	C	1000m×3～5 R:400m
	ミーティング等		3'20"(80") R:2'
	PM8:00解散	D	1000m×3 R:800m
	3'40"(88") R:4'		
11	JITリサイクルインクスジム	A	1000m×3～5 R:400m
	PM6:30集合		3'00"(72") R:2'
	W-up:中は動きづくり。高は各自	B	1000m×3～5 R:400m
	主練習		3'10"(76") R:2'
	C-down	C	1000m×3～5 R:400m
	ミーティング等		3'20"(80") R:2'
	PM8:00解散	D	1000m×3 R:800m
	3'40"(88") R:4'		
18	JITリサイクルインクスジム	A	1000m×3～5 R:400m
	PM6:30集合		3'00"(72") R:2'
	W-up:中は動きづくり。高は各自	B	1000m×3～5 R:400m
	主練習		3'10"(76") R:2'
	C-down	C	1000m×3～5 R:400m
	ミーティング等		3'20"(80") R:2'
	PM8:00解散	D	1000m×3 R:800m
	3'40"(88") R:4'		
24	JITリサイクルインクスジム	A	1000m×3～5 R:400m
	PM6:30集合		3'00"(72") R:2'
	W-up:中は動きづくり。高は各自	B	1000m×3～5 R:400m
	主練習		3'10"(76") R:2'
	C-down	C	1000m×3～5 R:400m
	ミーティング等		3'20"(80") R:2'
	PM8:00解散	D	1000m×3 R:800m
	3'40"(88") R:4'		
31	JITリサイクルインクスジム	A	1000m×3～5 R:400m
	PM6:30集合		3'00"(72") R:2'
	W-up:中は動きづくり。高は各自	B	1000m×3～5 R:400m
	主練習		3'10"(76") R:2'
	C-down	C	1000m×3～5 R:400m
	ミーティング等		3'20"(80") R:2'
	PM8:00解散	D	1000m×3 R:800m
	3'40"(88") R:4'		

- ※ 第2週、第3週は会場の都合で**11日(水)**、**18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。