

## 2026年 4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	
8	JITリサイクルインスタジアム	A	400m×10 R:200m
	PM6:30集合		72" R:60"
	W-up:中は動きづくり。高は各自	B	400m×10 R:200m
			76" R:60"
	主練習	C	400m×10 R:200m
	C-down		80" R:60"
	ミーティング等	D	400m×10 R:200m
	84" R:60"		
PM8:00解散	E	300m×10 R:100m	
		63"~66" R:60"	
14	JITリサイクルインスタジアム	A	400m×10 R:200m
	PM6:30集合		72" R:60"
	W-up:中は動きづくり。高は各自	B	400m×10 R:200m
			76" R:60"
	主練習	C	400m×10 R:200m
	C-down		80" R:60"
	ミーティング等	D	400m×10 R:200m
	84" R:60"		
PM8:00解散	E	300m×10 R:100m	
		63"~66" R:60"	
21	JITリサイクルインスタジアム	A	400m×10 R:200m
	PM6:30集合		72" R:60"
	W-up:中は動きづくり。高は各自	B	400m×10 R:200m
			76" R:60"
	主練習	C	400m×10 R:200m
	C-down		80" R:60"
	ミーティング等	D	400m×10 R:200m
	84" R:60"		
PM8:00解散	E	300m×10 R:100m	
		63"~66" R:60"	
28	JITリサイクルインスタジアム	A	400m×10 R:200m
	PM6:30集合		72" R:60"
	W-up:中は動きづくり。高は各自	B	400m×10 R:200m
			76" R:60"
	主練習	C	400m×10 R:200m
	C-down		80" R:60"
	ミーティング等	D	400m×10 R:200m
	84" R:60"		
PM8:00解散	E	300m×10 R:100m	
		63"~66" R:60"	

※ 第1週は会場の都合で**8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。

※ 陸上競技場の使用するため**施設使用料300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。