

2026年 6月の練習計画

今月の練習目標 ①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。

②練習の疲労を残さず週末の記録会や大会に臨む。

曜日	会場・時間等	練習内容	
2	JITリサイクルインクススタジオ AM	A	(400m-100mjog)×4 2～3セット
	PM6:30集合		68"+30" 2000m:6'32"
	W-up:中は動きづくり。高は各自	B	(400m-100mjog)×4 2～3セット
	主練習		72"+30" 2000m:6'48"
	C-down	C	(400m-100mjog)×4 2～3セット
	ミーティング等		76"+30" 2000m:7'04"
	PM8:00解散	D	(400m-100mjog)×4 2～3セット
80"+30" 2000m:7'20"			
E	(400m-100mjog)×4 2～3セット		
	84"+30" 2000m:8'00"		
10	JITリサイクルインクススタジオ AM	A	(400m-100mjog)×4 2～3セット
	PM6:30集合		68"+30" 2000m:6'32"
	W-up:中は動きづくり。高は各自	B	(400m-100mjog)×4 2～3セット
	主練習		72"+30" 2000m:6'48"
	C-down	C	(400m-100mjog)×4 2～3セット
	ミーティング等		76"+30" 2000m:7'04"
	PM8:00解散	D	(400m-100mjog)×4 2～3セット
80"+30" 2000m:7'20"			
E	(400m-100mjog)×4 2～3セット		
	84"+30" 2000m:8'00"		
16	JITリサイクルインクススタジオ AM	A	(400m-100mjog)×4 2～3セット
	PM6:30集合		68"+30" 2000m:6'32"
	W-up:中は動きづくり。高は各自	B	(400m-100mjog)×4 2～3セット
	主練習		72"+30" 2000m:6'48"
	C-down	C	(400m-100mjog)×4 2～3セット
	ミーティング等		76"+30" 2000m:7'04"
	PM8:00解散	D	(400m-100mjog)×4 2～3セット
80"+30" 2000m:7'20"			
E	(400m-100mjog)×4 2～3セット		
	84"+30" 2000m:8'00"		
23	JITリサイクルインクススタジオ AM	A	(400m-100mjog)×4 2～3セット
	PM6:30集合		68"+30" 2000m:6'32"
	W-up:中は動きづくり。高は各自	B	(400m-100mjog)×4 2～3セット
	主練習		72"+30" 2000m:6'48"
	C-down	C	(400m-100mjog)×4 2～3セット
	ミーティング等		76"+30" 2000m:7'04"
	PM8:00解散	D	(400m-100mjog)×4 2～3セット
80"+30" 2000m:7'20"			
E	(400m-100mjog)×4 2～3セット		
	84"+30" 2000m:8'00"		

- ※ 第2週は会場の都合で**10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。