２０２６年　７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	
1	**水**	JITﾘｻｲｸﾙｲﾝｸｽﾀｼﾞｱﾑ	A	（800m×3）２セット R:400m　セット間：３'00"
		PM6:30集合		144"(72")　R:120"
		W-up:中は動きづくり。高は各自	B	（800m×3）２セット R:400m　セット間：３'00"
				152"(76")　R:120"
		主練習	C	（800m×3）２セット R:400m　セット間：３'00"
		C-down		160"(80")　R:120"
		ミーティング等	D	（800m×3）２セット R:400m　セット間：３'00"
		PM8:00解散		168"(84")　R:120"
			E	（800m×2）２セット R:400m　セット間：３'00"
				176"(88")　R:120"
7	火	JITﾘｻｲｸﾙｲﾝｸｽﾀｼﾞｱﾑ	A	（800m×3）２セット R:400m　セット間：３'00"
		PM6:30集合		144"(72")　R:120"
		W-up:中は動きづくり。高は各自	B	（800m×3）２セット R:400m　セット間：３'00"
				152"(76")　R:120"
		主練習	C	（800m×3）２セット R:400m　セット間：３'00"
		C-down		160"(80")　R:120"
		ミーティング等	D	（800m×3）２セット R:400m　セット間：３'00"
		PM8:00解散		168"(84")　R:120"
			E	（800m×2）２セット R:400m　セット間：３'00"
				176"(88")　R:120"
15	**水**	JITﾘｻｲｸﾙｲﾝｸｽﾀｼﾞｱﾑ	A	（800m×3）２セット R:400m　セット間：３'00"
		PM6:30集合		144"(72")　R:120"
		W-up:中は動きづくり。高は各自	B	（800m×3）２セット R:400m　セット間：３'00"
				152"(76")　R:120"
		主練習	C	（800m×3）２セット R:400m　セット間：３'00"
		C-down		160"(80")　R:120"
		ミーティング等	D	（800m×3）２セット R:400m　セット間：３'00"
		PM8:00解散		168"(84")　R:120"
			E	（800m×2）２セット R:400m　セット間：３'00"
				176"(88")　R:120"
21	火	JITﾘｻｲｸﾙｲﾝｸｽﾀｼﾞｱﾑ	A	（800m×3）２セット R:400m　セット間：３'00"
		PM6:30集合		144"(72")　R:120"
		W-up:中は動きづくり。高は各自	B	（800m×3）２セット R:400m　セット間：３'00"
				152"(76")　R:120"
		主練習	C	（800m×3）２セット R:400m　セット間：３'00"
		C-down		160"(80")　R:120"
		ミーティング等	D	（800m×3）２セット R:400m　セット間：３'00"
		PM8:00解散		168"(84")　R:120"
			E	（800m×2）２セット R:400m　セット間：３'00"
				176"(88")　R:120"
28	火	JITﾘｻｲｸﾙｲﾝｸｽﾀｼﾞｱﾑ	A	（800m×3）２セット R:400m　セット間：３'00"
		PM6:30集合		144"(72")　R:120"
		W-up:中は動きづくり。高は各自	B	（800m×3）２セット R:400m　セット間：３'00"
				152"(76")　R:120"
		主練習	C	（800m×3）２セット R:400m　セット間：３'00"
		C-down		160"(80")　R:120"
		ミーティング等	D	（800m×3）２セット R:400m　セット間：３'00"
		PM8:00解散		168"(84")　R:120"
			E	（800m×2）２セット R:400m　セット間：３'00"
				176"(88")　R:120"

※　第１週、３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。