

2026年 8月の練習計画

今月の練習目標 ①ペース感覚を養う。

②乳酸耐性を鍛える。

曜日		会場・時間等	練習内容	
4	火	JITリサイクルインスタジアム	A	2000m + (400m × 5) + 2000m R:400m
		PM6:30集合		7'00"～72"～6'20" R:120"
		W-up:中は動きづくり。高は各自	B	2000m + (400m × 5) + 2000m R:400m
				7'20"～76"～6'40" R:120"
		主練習	C	2000m + (400m × 5) + 2000m R:400m
		C-down		7'40"～80"～7'00" R:120"
		ミーティング等	D	2000m + (400m × 5) + 2000m R:400m
11	火	PM8:00解散		8'00"～84"～7'20" R:120"
			E	2000m + (400m × 3) + 2000m R:400m
				8'20"～88"～7'40" R:120"
		JITリサイクルインスタジアム	A	2000m + (400m × 5) + 2000m R:400m
		PM6:30集合		7'00"～72"～6'20" R:120"
		W-up:中は動きづくり。高は各自	B	2000m + (400m × 5) + 2000m R:400m
				7'20"～76"～6'40" R:120"
		主練習	C	2000m + (400m × 5) + 2000m R:400m
		C-down		7'40"～80"～7'00" R:120"
		ミーティング等	D	2000m + (400m × 5) + 2000m R:400m
				8'00"～84"～7'20" R:120"
		PM8:00解散	E	2000m + (400m × 3) + 2000m R:400m
				8'20"～88"～7'40" R:120"
18	火	JITリサイクルインスタジアム	A	2000m + (400m × 5) + 2000m R:400m
		PM6:30集合		7'00"～72"～6'20" R:120"
		W-up:中は動きづくり。高は各自	B	2000m + (400m × 5) + 2000m R:400m
				7'20"～76"～6'40" R:120"
		主練習	C	2000m + (400m × 5) + 2000m R:400m
		C-down		7'40"～80"～7'00" R:120"
		ミーティング等	D	2000m + (400m × 5) + 2000m R:400m
				8'00"～84"～7'20" R:120"
		PM8:00解散	E	2000m + (400m × 3) + 2000m R:400m
				8'20"～88"～7'40" R:120"

※ 第4週は会場が使用できないため、**各自練習**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。