

2026年 9月の練習計画

今月の練習目標 ①週末のレースに向けて心肺機能に負荷をかける。
②駅伝の走りをイメージしながらペース感覚を養う。

曜日		会場・時間等	練 習 内 容	
1	火	JITリサイクルインスタジ アム	A	(400m× 5)+1000m×1～ 3 R:400m
		PM6:30集合		70"/3'00" R:120"
		W-up:中は動きづくり。高は各自	B	(400m× 5)+1000m×1～ 3 R:400m
				74"/3'10" R:120"
		主練習	C	(400m× 5)+1000m×1～ 3 R:400m
		C-down		78"/3'20" R:120"
		ミーティング等	D	(400m× 5)+1000m×1～ 3 R:400m
PM8:00解散	82"/3'30" R:120"			
		E	(400m× 5)+1000m×1～ 3 R:400m	
86"/3'40" R:120"				
8	火	JITリサイクルインスタジ アム	A	(400m× 5)+1000m×1～ 3 R:400m
		PM6:30集合		70"/3'00" R:120"
		W-up:中は動きづくり。高は各自	B	(400m× 5)+1000m×1～ 3 R:400m
				74"/3'10" R:120"
		主練習	C	(400m× 5)+1000m×1～ 3 R:400m
		C-down		78"/3'20" R:120"
		ミーティング等	D	(400m× 5)+1000m×1～ 3 R:400m
PM8:00解散	82"/3'30" R:120"			
		E	(400m× 5)+1000m×1～ 3 R:400m	
86"/3'40" R:120"				
30	水	JITリサイクルインスタジ アム	A	(400m× 5)+1000m×1～ 3 R:400m
		PM6:30集合		70"/3'00" R:120"
		W-up:中は動きづくり。高は各自	B	(400m× 5)+1000m×1～ 3 R:400m
				74"/3'10" R:120"
		主練習	C	(400m× 5)+1000m×1～ 3 R:400m
		C-down		78"/3'20" R:120"
		ミーティング等	D	(400m× 5)+1000m×1～ 3 R:400m
PM8:00解散	82"/3'30" R:120"			
		E	(400m× 5)+1000m×1～ 3 R:400m	
86"/3'40" R:120"				

- ※ 第3・4週は会場が使用できないため、**各自練習**に実施します。
- ※ 第5週は会場の都合で**30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。