２０２６年　11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	
4	**水**	JITﾘｻｲｸﾙｲﾝｸｽﾀｼﾞｱﾑ	A	2000m+2000m＋1000m　R:400m
		PM6:30集合		6'40"－6'20"－free　R:120"
		W-up:中は動きづくり。高は各自	B	2000m+2000m＋1000m　R:400m
				7'00"－6'40"－free　R:120"
		主練習	C	2000m+2000m＋1000m　R:400m
		C-down		7'20"－7'00"－free　R:120"
		ミーティング等	D	2000m＋2000m　R:400m
		PM8:00解散		8'20"－(4'00"－free) R:120"
10	火	JITﾘｻｲｸﾙｲﾝｸｽﾀｼﾞｱﾑ	A	2000m+2000m＋1000m　R:400m
		PM6:30集合		6'40"－6'20"－free　R:120"
		W-up:中は動きづくり。高は各自	B	2000m+2000m＋1000m　R:400m
				7'00"－6'40"－free　R:120"
		主練習	C	2000m+2000m＋1000m　R:400m
		C-down		7'20"－7'00"－free　R:120"
		ミーティング等	D	2000m＋2000m　R:400m
		PM8:00解散		8'20"－(4'00"－free) R:120"
17	火	JITﾘｻｲｸﾙｲﾝｸｽﾀｼﾞｱﾑ	A	2000m+2000m＋1000m　R:400m
		PM6:30集合		6'40"－6'20"－free　R:120"
		W-up:中は動きづくり。高は各自	B	2000m+2000m＋1000m　R:400m
				7'00"－6'40"－free　R:120"
		主練習	C	2000m+2000m＋1000m　R:400m
		C-down		7'20"－7'00"－free　R:120"
		ミーティング等	D	2000m＋2000m　R:400m
		PM8:00解散		8'20"－(4'00"－free) R:120"

※　第１週は会場の都合で４日(水)に実施します。
※　第４週は会場が使用できないため、**各自練習**にします。
※　**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。