

2020年2月の練習計画

今月の練習目標：スピード感覚を入れながらの持久力養成

曜 日	会場・時間等	練習内容	
4	中銀スタジアム	高校	10000mB-up走
	各自で受付	男子	4'10"(100")-4'00"(96")3'50"(92")-3'40"(88")-3'30"(84")-Last1000mfree
	6:30集合	高校	8000mB-up走
	W-up:動きづくり	女子	4'50"(116")-4'40"(112")-4'30"(108")-4'20"(104")-Last1000mfree
	主練習	中学	6000mB-up走
	C-down	男子	3'50"(92")-3'40"(88")-3'30"(84")-Last1000mfree
	ミーティング等	中学	6000mB-up走
	8:25解散	女子	4'40"(112")-4'30"(108")-4'20"(104")-Last1000mfree
11	御勅使南公園	高校	14000mPR～芝坂快調走120×5
	クロカンコース	男子	A:4'00" B:4'20" 自己選択
	9:00集合	高校	12000mPR～芝坂快調走120×5
	W-up:動きづくり	女子	A:4'20" B:4'30" 自己選択
	主練習	中学	6000mPR～芝坂快調走120×5 ※ 高校生と合同
	C-down	男子	A:4'00" B:4'20" 自己選択
	ミーティング等	中学	6000mPR～芝坂快調走120×5 ※ 高校生と合同
	11:00解散	女子	A:4'20" B:4'30" 自己選択
18	中銀スタジアム	高校	10000mB-up走
	各自で受付	男子	4'10"(100")-4'00"(96")3'50"(92")-3'40"(88")-3'30"(84")-Last1000mfree
	6:30集合	高校	8000mB-up走
	W-up:中は動きづくり。高は各自	女子	4'50"(116")-4'40"(112")-4'30"(108")-4'20"(104")-Last1000mfree
	主練習	中学	6000mB-up走
	C-down	男子	3'50"(92")-3'40"(88")-3'30"(84")-Last1000mfree
	ミーティング等	中学	6000mB-up走
	8:25解散	女子	4'40"(112")-4'30"(108")-4'20"(104")-Last1000mfree
25	中銀スタジアム	高校	10000mB-up走
	各自で受付	男子	4'10"(100")-4'00"(96")3'50"(92")-3'40"(88")-3'30"(84")-Last1000mfree
	6:30集合	高校	8000mB-up走
	W-up:動きづくり	女子	4'50"(116")-4'40"(112")-4'30"(108")-4'20"(104")-Last1000mfree
	主練習	中学	6000mB-up走
	C-down	男子	3'50"(92")-3'40"(88")-3'30"(84")-Last1000mfree
	ミーティング等	中学	6000mB-up走
	8:25解散	女子	4'40"(112")-4'30"(108")-4'20"(104")-Last1000mfree

※各回の詳細はホームページで確認してください

※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。