

9月の練習予定表

田彦中 陸上競技部 R7. 8. 27

日	曜	練習	場所・時間	備 考
1	月	OFF		
2	火	OFF		期末テスト
3	水	種目練習・走力アップ①	～17:40(17:25)	I
4	木	OFF		
5	金	種目練習・補強(腹筋)	～17:40(17:25)	
6	土	HD・種目練習・走力アップ④・2)	8:30～11:30	
7	日	OFF		
8	月	OFF		
9	火	種目練習・補強(手押し)	～17:40(17:25)	
10	水	種目練習・15分ジョグ	～17:40(17:25)	
11	木	種目練習(刺激)	～16:40(16:25)	小学生部活見学
12	金	前日調整・荷物準備	～17:25(17:10)	
13	土	第181回県中学校記録会	別紙参照	水戸信用金庫スタジアム
14	日	OFF		
15	月	OFF		敬老の日(駅伝部試走)
16	火	短:SD30*2 50*1 Sテンポ150*3 長:駅伝練習+α	～17:25(17:10)	
17	水	種目練習・補強(スタビ+脚)	～17:25(17:10)	
18	木	OFF		
19	金	短:(200+100)*2 バウンディング50*3 長:駅伝練習+α	～17:25(17:10)	
20	土	短:HD 走力アップ⑤1)or2) メディシン投 長:HD ペース走6000+200 4'20~5'00/km	8:30～11:30	
21	日	OFF		
22	月	OFF		
23	火	種目練習・走力アップ④1)・補強(HJ)	8:30～11:30	秋分の日
24	水	短:テンポ150*4 補強(腹・背) 長:駅伝練習+α	～17:25(17:10)	
25	木	OFF		市新人戦(3時間日課)
26	金	種目練習・15分ジョグ	～17:20(17:05)	I
27	土	短:種目練習・補強(出合) 長:200(100J)*10 20分ジョグ	8:30～11:30	
28	日	OFF		
29	月	OFF		
30	火	種目練習・ストレッチ	～17:20(17:05)	

★今後の予定

10/2(木)～3(金) 第65回茨城県中学校新人大会

- ・いよいよシーズンも締めくくり。自分の課題を一つでも多く見つけ、今後の糧としよう。
- ・自分なりのコンディショニングを確立し、試合での最高なパフォーマンスを目指そう。

※ 休日の急な欠席や遅刻のときには、必ず連絡をしてください。(C4thメール)

※ 大会の時は、後日別紙を出します。