

12月の練習予定表

田彦中 陸上競技部 R7. 11. 26

日	曜	練習	場所・時間	備 考
1	月	OFF		
2	火	補強(1分ニアップ・手押し)	～16:30(16:15)	
3	水	走力アップ⑥1)	～16:30(16:15)	
4	木	OFF		
5	金	サーキットB	～16:30(16:15)	芸術鑑賞会・授業参観
6	土	短:サーキットA 走力アップ⑤5) 補強(出合) 長:サーキットA 50分jog WS 補強	8:30～11:30	
7	日	三浜駅伝	別紙参照	ひたちなか市漁村センター前
8	月	OFF		
9	火	トレーニング	～16:30(16:15)	
10	水	走力アップ⑦2)	～16:30(16:15)	2年生中間テスト
11	木	OFF		
12	金	1000T.T sテンポ100*4	～16:30(16:15)	
13	土	アルティメット 走力アップ④1) 補強(腹・背)	8:30～11:30	
14	日	OFF		
15	月	OFF		
16	火	補強(HJ・BD)	～16:30(16:15)	
17	水	走力アップ⑥1)	～16:30(16:15)	二年生実力テスト
18	木	OFF		
19	金	サーキットB	～16:30(16:15)	
20	土	短:サーキットA 走力アップ⑤3) 補強(出合) 長:サーキットA 5000BU 4'40～ WS 補強	8:30～11:30	
21	日	OFF		
22	月	OFF		
23	火	走力アップ⑦2)	～16:30(16:15)	一年生実力テスト
24	水	OFF		午前中下校・部活なし
25	木	OFF		冬季休業スタート
26	金	【走り収め】 短:300m*10～12 各自ノルマ設定 長:1000m*6～8 3'30～4'00 jog	8:00～11:00	練習後塩カル撒き・大掃除
27	土	・12月27日～1月6日まで部活OFF		年末年始OFF
28	日	・再開は1月7日(水)		
29	月	・各自体を動かしておくように		
30	火			
31	水			良いお年を！！

★今後の予定

12/27(土)～1/6(火) 年末年始部活動休業

1/24(土) 第4回強化練習会

- ・部活動がない日にも、なるべく自分なりに自主練習計画を立て、実行してみよう。
- ・年末年始は心と体をリフレッシュしよう！食べすぎによる体重増加には注意が必要。

※ 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。