

## 2月の練習予定表

田彦中 陸上競技部 R7. 1.

日	曜	練習	場所・時間	備 考
1	日	OFF		
2	月	OFF		
3	火	補強(腹筋5種・手押し*2・馬跳び200m)	～17:00(16:45)	
4	水	走力アップ⑥2)	～17:00(16:45)	
5	木	OFF		1年生スキ一宿泊
6	金	短:Sテンポ120*4 補強(BD50*3・ハードル腸腰) 長:45分jog WS*2~3	～17:00(16:45)	
7	土	部活動試行期間のためOFF		
8	日	部活動試行期間のためOFF		
9	月	OFF		
10	火	トレーニング	～17:00(16:45)	
11	水	短:タグ鬼 走力アップ②1) 補強(スタビ) 長:タグ鬼 5000BU 4'40&5'30/km~ 補強(スタビ)	8:30～11:30	建国記念の日
12	木	OFF		
13	金	1000T.T サーキットB	～17:00(16:45)	
14	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 400*5~6 jog 補強(出合)	8:30～11:30	
15	日	OFF		
16	月	OFF		
17	火	OFF		学年末テスト
18	水	走力アップ⑥1) WS120*3	～17:00(16:45)	
19	木	OFF		
20	金	短:テンポ150*4 補強(BD50*3・ハードル腸腰) 長:45分jog WS*2~3	～17:00(16:45)	
21	土	部活動試行期間のためOFF		
22	日	部活動試行期間のためOFF		
23	月	部活動試行期間のためOFF		天皇誕生日
24	火	トレーニング	～17:00(16:45)	
25	水	走力アップ③3) 補強(出合)	～17:00(16:45)	
26	木	OFF		
27	金	サーキットB 15分ジョグ	～17:00(16:45)	
28	土	走力アップ④3) 補強(手押し・馬跳び200m)	8:30～11:30	

### ★今後の予定

鍛錬期もいよいよ終盤。大会本番で0.1秒、1cmを縮めるための努力をしよう！

※ 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。