

4月の練習予定表

田彦中 陸上競技部 R8 . 3. 27

日	曜	練習	場所・時間	備考
1	水	OFF		
2	木	OFF		
3	金	タグ鬼 走力アップ④1) 補強(出合)	8:30~11:30	
4	土	OFF		
5	日	OFF		
6	月	OFF		
7	火	OFF		前期始業式
8	水	OFF		
9	木	OFF		入学式
10	金	種目練習(調整) 荷物準備	~16:30	部活動見学
11	土	第1回茨城県記録会	別紙参照	水戸信用金庫スタジアム
12	日	OFF		
13	月	OFF		
14	火	HD 種目練習	~16:40	部活動見学
15	水	短:SD30*3 50*2 テンポ走150*3~4 手押し 長:30分ジョグ 500*2 手押し	~16:40	部活動見学
16	木	OFF		
17	金	サーキットA 種目練習	~16:30	仮入部
18	土	OFF		
19	日	OFF		
20	月	OFF		
21	火	種目練習 サーキットB	~15:30	仮入部
22	水	短:sテンポ120*3~4 200*2 スタビ 長:400IB*5~6 WS120*1~2 スタビ	~15:15	
23	木	OFF		
24	金	サーキットA 種目練習	~15:30	正式入部
25	土	OFF		
26	日	OFF		
27	月	OFF		
28	火	HD 種目練習	~17:30	
29	水	短:種目練習 走力アップ①(選択) 補強(選択) 長:5000BU 4'40~ 5'20~ 補強(選択)	8:30~11:30	昭和の日
30	木	OFF		

★今後の予定

※専門部から競技会予定が出た際にご連絡いたします。

- ・最高のコンディションで試合を迎えることができるよう、自分なりに調整をしよう！
- ・部活動がないときには自主練習でしっかりと補おう！練習をしないと記録は向上しません。

※ 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。