

6月の練習予定表

田彦中 陸上競技部 R8.5.26

日	曜	練習	場所・時間	備考
1	月	OFF		
2	火	短:技術走 テンポ走150*3 補強(BD50・HP30) 長:1000*2 r:10分 WS120*2*3 ジョグ	~17:25(17:10)	部活動強化期間スタート
3	水	種目練習(短距離は先にSD30*3)	~17:25(17:10)	
4	木	OFF		
5	金	前日調整 荷物準備	~17:25(17:10)	
6	土	第183回県中学校陸上記録会	別紙参照	水戸信用金庫スタジアム
7	日	OFF		
8	月	OFF		
9	火	短:SD30*2 50*1 sテンポ120*3 長:変化走4000 4'30・10・20・00(max) WS120*2	~17:40(17:25)	三年修学旅行
10	水	種目練習 補強(スタビ)	~17:40(17:25)	
11	木	OFF		
12	金	前日調整 荷物準備	~17:40(17:25)	総体壮行会
13	土	OFF		
14	日	OFF		
15	月	中央地区総体陸上 1日目	別紙参照	ケーズデンキスタジアム水戸
16	火	中央地区総体陸上 2日目		
17	水	OFF		
18	木	OFF		市総体(3時間授業)
19	金	OFF(各自練習)		
20	土	OFF		
21	日	OFF		
22	月	OFF		
23	火	短:技術走 sテンポ120or150*2 レペ100*2 長:40分ジョグ 500*2 補強(スタビ)	~17:25(17:10)	
24	水	種目練習 補強(出合)	~17:25(17:10)	
25	木	OFF		
26	金	前日調整 荷物準備	~17:25(17:10)	
27	土	OFF		
28	日	OFF		
29	月	第72回全日本通信陸上競技大会 1日目	別紙参照	水戸信用金庫スタジアム
30	火	第72回全日本通信陸上競技大会 2日目		

★今後の予定

7/8(水)~7/8(木) 令和8年県中学総体陸上

- ・いよいよシーズン本番戦！悔いの残らないよう、全力で陸上と向き合おう。
- ・身体のケアや休養もトレーニングの一環です。抜かりなく！

※ 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。