

7月の練習予定表

田彦中 陸上競技部 R8.6.25

日	曜	練習	場所・時間	備考
1	水	OFF		
2	木	OFF		
3	金	短:走力アップ⑦1) 補強(手押し*3) 長:PR4000 4'10 5'00 WS120*2 補強(手押し*3)	~15:25(15:10)	ユニフォーム代支払い(1年)
4	土	OFF		
5	日	OFF		
6	月	OFF		
7	火	前日調整・種目練習 荷物準備	~17:40(17:25)	
8	水	茨城県中学総体①	別紙参照	水戸信用金庫スタジアム
9	木	茨城県中学総体②	同上	同上
10	金	OFF		
11	土	OFF		
12	日	OFF		
13	月	OFF		
14	火	共:マーカードリル 変形ダッシュ テンポ走120*3 補強(腹筋5種)	~17:40(17:25)	
15	水	短:SD30*3 50*2 走力アップ③1) 補強(懸垂) 長:40分ジョグ WS120*2 補強(スタビ)	~17:40(17:25)	
16	木	OFF		
17	金	OFF		3時間授業(部活不可)
18	土	OFF		
19	日	OFF		
20	月	OFF		海の日
21	火	種目練習 15分ジョグ	8:30~11:30	三者面談
22	水	短:走力アップ③3) 補強(BD・HP) 長:400IB*5~6 ジョグ 補強(腹筋5種)	8:30~11:30	夏季休業スタート
23	木	OFF		
24	金	共:走力アップ⑦1) 補強(出合5・手押し)	8:30~11:30	
25	土	OFF		
26	日	OFF		
27	月	OFF		三者面談
28	火	種目練習 15分ジョグ	8:30~11:30	2年生職業体験
29	水	短:マーカードリル SD30*3 50*2 走力アップ⑦2) 長:PR5000m 4'30 5'10 WS 共:補強(出合)	8:30~11:30	
30	木	OFF		
31	金	共:走力アップ④3) 補強(馬跳び100)	8:30~11:30	

★今後の予定

- ・8/7(金)・8(土)関東中学総体
- ・8/20(木)~23(日)全国中学総体

・1・2年生の次の照準は県新人。標準突破を目指してがんばろう!

・今後は徐々に気温が上がります。朝ご飯と小まめな水分補給が練習を乗り越えるために必要です。

※ 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。