

7月の練習予定表

田彦中 陸上競技部 R4. 6. 30

日	曜	練習	場所・時間	備考	県総体まで
1	金	種目練習	～17:55		7
2	土	種目練習	8:30～11:30		6
3	日	OFF			5
4	月	OFF			4
5	火	種目練習	～17:55		3
6	水	種目練習	～17:55		2
7	木	ジョグ+補強+ミーティング	～17:00		1
8	金	県総体中学校陸上競技大会(1日目)	～17:00	試合に出ない人は学校でトレーニング	
9	土	県総体中学校陸上競技大会(2日目)		試合に出ない人はOFF	
10	日	OFF			
11	月	OFF			
12	火	種目練習+トレーニング	～17:55		
13	水	種目練習+走力アップ	～17:55		
14	木	ジョグ+補強+ストレッチ	～17:00		
15	金	種目練習+サーキット	～17:55		
16	土	種目練習	8:30～11:30		
17	日	OFF			
18	月	OFF			
19	火	種目練習+トレーニング	～17:55		
20	水	OFF			

★今後の予定

夏休みの予定表が出ます。(別紙)

7/24(日) 石岡陸上競技選手権大会 石岡市運動公園陸上競技場

8/27(土) 第164回県中学校陸上記録会 笠松運動公園陸上競技場

県総体では、最高のパフォーマンスができるように最後の調整をしっかりとしよう！

新人戦に向けて、走力アップやトレーニングを積み重ねながら種目の練習に打ち込もう！

※ 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。