

2022年 常盤平中学校 駅伝部 8月 練習予定表

~目指すは頂点!夢の実現!~

今月の目標:①練習の継続 ②身体のケアの徹底 ③陸上を楽しむ心

				3件のグラの版題 受産工を	2000
Ħ	曜	時間割	行事予定	練習予定	午後練、休日の練習場所
1日	月		練習	6:30~8:30/17:00~	常盤平中/松戸運動公園
2日	火		練習(関東合宿at天台)	6:30~8:30	常盤平中
3日	水		練習(関東合宿at天台)	rest∕17:00~	松戸運動公園
4日	木		練習	6:30~8:30	常盤平中
5日	金		練習	6:30~8:30	常盤平中
6日	土		練習	6:30~8:30/17:00~	常盤平中/松戸運動公園
7日	日			rest	
8日	月			17:00~	運動公園
9日	火		関東大会(神奈川)		レモンガススタジアム
10日	水		関東大会(神奈川)・自主練	17:00~	レモンガススタジアム (松戸運動公園)
11日	木		お盆休み	rest	
12日	金		お盆休み	rest	
13日	H		お盆休み	rest	
14日	Ш		お盆休み	rest	
15日	月		お盆休み	rest(17:00~)	(松戸運動公園)
16日	火		お盆休み	rest	
17日	水		お盆休み	rest(17:00~)	(松戸運動公園)
18日	木		全国大会(福島)	6:30~8:30	常盤平中
19日	金		全国大会(福島)	6:30~8:30	常盤平中
20日	±		全国大会(福島)	6:30~8:30	常盤平中
21日	田		全国大会(福島)	rest	
22日	月		練習	6:30~9:00/17:00~	常盤平中/松戸運動公園
23日	火		練習	6:30~8:30	常盤平中
24日	水			rest/17:00~	松戸運動公園
25日	木		練習	6:30~9:00	常盤平中
26日	金		練習	6:30~9:00	常盤平中
27日	土		練習/松戸選手権	6:30~8:30/RACE	常盤平中/松戸運動公園
28日	田		JO選考会	RACE	松戸運動公園
29日	月		強化合宿(佐倉)	7:00集合	八柱
30日	火		強化合宿(佐倉)		
31日	水		強化合宿(佐倉)		

- ☆6時30分集合・各自で動的ST→6時40分グラウンド挨拶(W-upができるよう体をしっかり動かしておく)
- ・陸上部長距離の生徒は学校練習に加え、運動公園練習を行うこと。学校練習のメニューは軽減する。
- ・特設駅伝部の生徒も参加したい生徒は運動公園の練習に参加してもかまいませんが、事前に顧問に伝えてださい。
- ・続けて練習できることが大事です。痛みが出る前にケアをしっかりとして夏休み中走れるようにしましょう。
- ・暑い日が続きますので水分補給はこまめにとるようにしましょう。一気に飲むと食欲が落ちますので、注意しましょう。

直近の大会等 新人戦(松戸) 9 / 10、11 新人駅伝 9 / 22 県新人 10 / 1、2