

## 春休み部活動練習計画

### 【 陸上 】部

項 目	内 容
練習時間	9：00～11：00
練習場所	有田中グラウンド 【 3月25日(火)～27日(金)の3日間 】
練習内容	<ul style="list-style-type: none"><li>・アップ(ジョグ&amp;ストレッチ)</li><li>・ストレッチ、筋トレ、ハードル</li><li>・ウインドスプリント(流し)</li><li>・30m・50mダッシュ、階段ダッシュ、坂ダッシュ 等</li><li>・ペース走、ビルドアップ走、インターバル走 等</li><li>・ダウン(ジョグ&amp;ストレッチ)</li></ul>
その他連絡	<ul style="list-style-type: none"><li>・3月28日(土)～4月5日(日)まで休みます。</li><li>・各自で自主トレをして汗を流しておいてください。</li></ul>