

春休み部活動練習計画

【 陸上 】部

項 目	内 容
練習時間	9 : 0 0 ~ 1 1 : 0 0
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">・ アップ (ジョグ&ストレッチ)・ ストレッチ、筋トレ、ハードル・ ウインドスプリント (流し)・ 30m・50mダッシュ、階段ダッシュ、坂ダッシュ 等・ ペース走、ビルドアップ走、インターバル走 等・ ダウン (ジョグ&ストレッチ)
その他連絡	<ul style="list-style-type: none">・ 3月28日(土) ~ 4月5日(日)まで休みます。・ 各自で自主トレをして汗を流しておいてください。