

# 2019年(前期) REACT練習会スケジュール

【通常練習場所】代々木公園 陸上競技場(通称:織田フィールド) / アクセス:代々木公園駅徒歩6分 原宿駅徒歩10分

土日練習会 時間 9:30 - 11:15				金曜日練習会 時間 19:00 - 20:45				特別練習会・備考 詳細決定次第ご案内します			
日	曜日	場所	練習課題	日	曜日	場所	練習課題				
<b>1月練習会</b>											
1月6日	日曜日	代々木(織田)	A 技術	1月11日	金曜日	代々木(織田)	スピード強化				
1月19日	土曜日	代々木(織田)	B 身体	1月25日	金曜日	代々木(織田)	C スピード				
<b>2月練習会</b>											
2月3日	日曜日	代々木(織田)	身体作り強化	2月8日	金曜日	代々木(織田)	B 身体	新年会 *日時・詳細決定次第ご案内します			
2月16日	土曜日	代々木(織田)	C スピード	2月22日	金曜日	代々木(織田)	A 技術				
<b>3月練習会</b>											
				3月8日	金曜日	代々木(織田)	C スピード				
3月16日	土曜日	代々木(織田)	A 技術	3月22日	金曜日	代々木(織田)	フォーム強化				
*3/3東京マラソンのため変則スケジュールです											
3月31日	日曜日	代々木公園内	B 身体								
<b>4月練習会</b>											
4月7日	日曜日	代々木(織田)	C スピード	4月12日	金曜日	代々木(織田)	A 技術				
4月20日	土曜日	代々木(織田)	タイム測定	4月26日	金曜日	代々木(織田)	B 身体				
<b>5月練習会</b>											
5月5日	日曜日	代々木(織田)	A 技術	5月10日	金曜日	代々木(織田)	スタミナ強化				
5月18日	土曜日	代々木(織田)	B 身体	5月24日	金曜日	代々木(織田)	C スピード				
<b>6月練習会</b>											
6月2日	日曜日	代々木(織田)	スピード強化	*暦により変則スケジュールです							
				6月7日	第1金曜	代々木(織田)	B 身体				
6月15日	土曜日	代々木(織田)	C スピード	6月21日	第3金曜	代々木(織田)	A 技術				

## 練習課題について

- A 技術 … 通常練習とフォーム・スタートダッシュなどの専門技術練習を行います。
- B 身体づくり … 通常練習と陸上競技に求められる身体能力向上トレーニングを行います。
- C スピード … 通常練習とスピードアップ・スピード持久力強化練習を行います。
- 課題強化練習 … 各課題に特化した強化練習を行います。

\* 雨天決行。荒天により中止となる場合はメールにてご案内致します。

\* 日程・練習場所は練習内容や競技場の貸切状況により変更になる場合があります。最新情報は公式HPをご確認ください。

\* 参加メンバーの状況により練習メニューを変更する場合があります。

\* 怪我や体力に応じた個別メニューもご提案しますので、お気軽にご相談ください。

\* 練習会以外での練習方法や栄養、サプリ、シューズ等についてのご相談はいつでも承ります。

