2024.4.11更新

2024年（前期）REACT練習会スケジュール

	土日練習会 時間　9:30 – 11:00予定				金曜練習会 時間　19:00 – 20:30予定				特別練習会・備考 詳細決定次第随時
	日	曜日	場所	練習課題	日	曜日	場所	練習課題	
1月	1月7日	日曜日	織田フィールド	A技術					
					1月12日	金曜日	織田フィールド	A技術	
	1月20日	土曜日	織田フィールド	技術強化					
					1月26日	金曜日	織田フィールド	B身体	
2月	2月4日	日曜日	織田フィールド	B身体					
					2月9日	金曜日	織田フィールド	スタミナ強化	
	2月17日	土曜日	織田フィールド	Cスピード					
					2月23日	金曜午前	織田 or 外周	Cスピード	←降雪中止のため3/29(金)へ振替
3月	3月3日	日曜日	織田フィールド	スピード強化					
					3月8日	金曜日	織田フィールド	A技術	
	3月16日	土曜日	織田フィールド	A技術					◆振替練習会（2/23中止分） 3/29(金) 19:00–20:30 場所：織田フィールド 課題：Cスピード
					3月22日	金曜日	織田フィールド	技術強化	
4月	4月7日	日曜日	織田フィールド	B身体					
					4月12日	金曜日	織田フィールド	B身体	
	4月20日	土曜日	新河岸陸上競技場	Cスピード					4/20(土)より練習会場変更 （詳細下記）
					4月26日	金曜日	代々木公園	Cスピード	
5月	5月5日	日曜日	舎人公園陸上競技場	リレー					◆5/5(日)練習会 舎人公園陸上競技場（一般開放） リレーインターバルが困難な場合はスタミナ強化練習（サーキットトレーニング予定）
					5月10日	金曜日	代々木公園周辺	A技術	
	5月18日	土曜日	新河岸陸上競技場	A技術					
					5月24日	金曜日	代々木公園周辺	B身体	
6月	6月2日	日曜日	新河岸陸上競技場	B身体					◆金曜練習会 暦の関係により第1、第3金曜実施となります。ご注意ください。
					6月7日	第1金曜	代々木公園周辺	身体強化	
	6月15日	土曜日	新河岸陸上競技場	Cスピード					
					6月21日	第3金曜	代々木公園周辺	Cスピード	

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	・・・	A～C以外をテーマに練習を行います。

練習会場 （2024/4/12まで）	代々木公園陸上競技場（通称：織田フィールド）　集合/受付：更衣棟となり・時計周辺　所在地：渋谷区神南2-3
練習会場 （2024/4/20以降）	【金曜】代々木公園周辺　集合/受付：陸上競技場入口前　所在地：渋谷区神南2-3 【土日】新河岸陸上競技場　所在地：板橋区新河岸3-1-3　／　他の競技場で実施する場合あり（スケジュールご確認ください）

＊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。

＊体調に不安がある方、酒気を帯びている方は参加をお控えください。

＊その他様々な事情により日時、場所、メニュー等変更が生じる場合があります。最新情報は公式HPをご確認ください。

陸上競技クラブREACT公式HP　https://react.slr.co.jp/