

2024年(後期) REACT練習会スケジュール

土日練習会				金曜練習会				備考/その他	
時間	9:10 - 10:40 予定(夏季時間)			時間	19:00 - 20:30 予定				
場所	板橋区新河岸陸上競技場			場所	代々木公園周辺				
集合/受付	競技場内・トラックゴール付近			集合/受付	陸上競技場入口付近				
所在地	板橋区新河岸3-1-3			所在地	渋谷区神南2-3				
他の競技場または代々木公園で実施する場合があります。スケジュールご確認ください。				暦の関係により第1&第3金曜実施になる場合があります。また祝祭日は時間が異なる場合があります。				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		
7月	7月7日	日曜日	代々木公園周辺	スピード強化				◆土日練習会実施時間について 【9:10開始 10:40終了予定】 暑さ対策のため7~9月は開始時刻を早めます(気候により10月以降まで延長する場合があります)	
	7月20日	土曜日	新河岸競技場	A技術	7月12日	金曜日	代々木公園周辺		A技術
					7月26日	金曜日	代々木公園周辺		技術強化
8月	8月4日	日曜日	代々木公園周辺	B身体					
	8月17日	土曜日	代々木公園周辺	スタミナ強化	8月9日	金曜日	代々木公園周辺		B身体
					8月23日	金曜日	代々木公園周辺		Cスピード
9月	8月31日	土曜日	新河岸競技場	Cスピード				◆9月第1日曜練習会について 都合により「8/31(土) 9:10~」へ日程変更いたします	
	9月21日	土曜日	代々木公園周辺	A技術	9月13日	金曜日	代々木公園周辺		スピード強化
					9月27日	金曜日	代々木公園周辺		A技術

土日練習会				金曜練習会				特別練習会・備考	
時間	9:30 - 11:00 予定(通常時間)			時間	19:00 - 20:30 予定				
日	曜日	場所	練習課題	日	曜日	場所	練習課題		
10月	10月6日	日曜日		技術強化				◆土日練習会 会場確定次第お知らせします	
	10月19日	土曜日		B身体	10月11日	金曜日	代々木公園周辺		B身体
					10月25日	金曜日	代々木公園周辺		身体強化
11月	11月3日	日曜日		Cスピード					
	11月16日	土曜日		スピード強化	11月8日	金曜日	代々木公園周辺		Cスピード
					11月22日	金曜日	代々木公園周辺		A技術
12月	12月1日	日曜日		A技術				◆12/27(金)練習会 周辺混雑等によりリレーインターバルが困難な場合はスタミナ強化練習(サーキットレーニング予定)	
	12月21日	土曜日		B身体	12月13日	金曜日	代々木公園周辺		B身体
					12月27日	金曜日	代々木公園周辺		リレー

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。

* 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。

* 参加制限事項にあてはまる方、体調に不安があ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。

