

2025年(前期) 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 9:30 - 11:00 予定					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		
1月	1月5日	日曜日	新河岸競技場	A技術						
					1月10日	金曜日	代々木公園周辺	A技術		
	1月18日	土曜日	新河岸競技場	技術強化						
					1月24日	金曜日	代々木公園周辺	B身体		
2月	2月2日	日曜日	代々木公園周辺	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。
					2月7日	第1金曜	代々木公園周辺	スタミナ強化		
	2月15日	土曜日	新河岸競技場	Cスピード						
					2月21日	第3金曜	代々木公園周辺	Cスピード		
3月	3月2日	日曜日	代々木公園周辺	スピード強化						◆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。
					3月7日	第1金曜	代々木公園周辺	A技術		
	3月15日	土曜日	新河岸競技場	A技術						
					3月21日	第3金曜	代々木公園周辺	技術強化		
4月	4月6日	日曜日	代々木公園周辺	B身体						
					4月11日	金曜日	代々木公園周辺	B身体		
	4月19日	土曜日	新河岸競技場	Cスピード						
					4月25日	金曜日	代々木公園周辺	Cスピード		
5月	5月4日	日曜日	戸田橋競技場	A技術						◆5/4(日)練習会 会場: 荒川戸田橋陸上競技場 住所: 板橋区舟渡4-7
					5月9日	金曜日	代々木公園周辺	A技術		
	5月17日	土曜日	新河岸競技場	リレー						
					5月23日	金曜日	代々木公園周辺	B身体		
6月	6月1日	日曜日	未定	B身体						◆土日練習会 詳細決定次第お知らせします。なお会場確保等の関係で日程変更となる場合があります。予めご了承ください。
					6月13日	金曜日	代々木公園周辺	身体強化		
	6月21日	土曜日	未定	Cスピード						
					6月27日	金曜日	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。

* 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。

