

# 令和6年度 市交流駅伝・校内マラソン大会へ向けての練習日程表

宇和島市立御槇小学校

月	日	曜	練習時間	練習内容（予定）	備考	
12	20	金	放課後～16:50	インターバルトレーニング		
	21	土	9:00～10:00	1.5kmタイムトライアル		
	22	日	休 み			
	23	月	放課後～16:50	インターバルトレーニング		
	24	火	休 み		給食最終日	
	25	水	休 み		第2学期終業式	
	26	木	自主練習		校内マラソン大会の距離程度 (低:1.4km 中:1.8km 高:2.6km) のランニングを家の近くか学校で、 安全に気を付けて行う。	休み中もしっかり 走っておこう。 積み重ねが大切!
1	5	日				
	6	月	9:00～10:00	インターバルトレーニング		
	7	火	9:00～10:00	1.5kmタイムトライアル		
	8	水	休 み		第3学期始業式	
	9	木	放課後～16:50	ビルドアップ走	給食開始・体重測定	
	10	金	放課後～16:50	ビルドアップ走		
	11	土	休 み			
	12	日	休 み			
	13	月	9:00～10:00	ビルドアップ走	成人の日	
	14	火	放課後～16:50	1.5kmタイムトライアル	10分間集中テスト	
	15	水	休 み		職員会議	
	16	木	放課後～16:50	インターバルトレーニング		
	17	金	放課後～16:50	インターバルトレーニング		
	18	土	8:00～10:00	ガイヤスタジアムで試走（予定）	現地8:00集合	
	19	日	休 み			
	20	月	放課後～16:50	1.5kmタイムトライアル		
	21	火	休 み		校内マラソン大会	
	22	水	放課後～15:50	区間距離タイムトライアル	マラソン大会予備日	
	23	木	放課後～16:50	区間距離タイムトライアル		
	24	金	放課後～16:50	ペース走（軽めに）		
	25	土	市交流駅伝大会（8:40開会式 混合の部10:00スタート）			ガイヤS 8:00集合