

令和3年4月1日

陸上部顧問、選手の皆様

柏崎市陸上競技協会
(女子駅伝担当)

新潟県女子駅伝競走大会に向けて！4月から6月までの練習計画について（連絡）
(柏刈、中・長距離女子選手の競技力向上を目指して)

3月10日まで冬練習会を実施してきましたが、今年は陸上競技場の大規模改修があり、6月6日で陸上競技場が使用できなくなります。

つきましては、令和3年度は集合・練習場所を陸上競技場に移して練習を継続して行います。

下記のとおり練習を計画しました。上記の趣旨をご理解いただき、ご都合の付く範囲での参加をよろしくお願ひします。

記

令和3年度 県女子駅伝柏崎市チーム 4月から6月までの練習計画
練習開始 水曜日…18:30～

※1 練習開始時間に始められるよう各自アップをしておいてください。

※2 練習メニューは選手の体調を考慮し、変更することがあります。

練習会予定日	内容等
2021年 4月7日、14日、21日、28日 <u>※4月11日(日)「第1回柏崎刈羽陸上競技記録会」</u> <u>※4月17・18日(土・日)「第50回柏崎選手権大会」</u>	◎各自アップ ○ペース走(約4,000m)、その日にペースを決める。 ○インターバルトレーニング、その日に距離、ペース、本数を決める。 ○時間があれば、補強を行います。
2021年 5月12日、19日、26日 <u>※5月3日(月・祝)「第2回柏崎刈羽陸上競技記録会」</u> <u>※5月15日(土)「第3回柏崎刈羽陸上競技記録会」</u>	
6月3日 <u>※6月6日(日)「第32回柏崎ジュニアオリンピック陸上競技大会」</u> ※6月6日以降の練習会の日程については、後日、告知。	

【緊急連絡先】 藤巻監督:090-9637-6527 飯塚コーチ:090-1121-1085