

令和3年7月10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！7月から9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)

6月6日以降は、陸上競技場が使用できなくなったため、男子駅伝チームの練習会と合わせて、練習会場を変更しながら行ってまいりました（練習会場は、柏崎市陸協ホームページの駅伝一駅伝チーム新着情報一〇月練習計画で確認してください。）

7月からは、水曜日の練習の他に、ジュニア陸上教室終了後の日曜日（9月18日のみ土曜日）17時から刈羽中学校のグラウンドで練習会を行うこととします。

つきましては、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いいたします。

記

令和3年度 県女子駅伝柏崎市チーム 7月から9月までの練習計画

練習開始 水曜日…18:30～、土・日曜日…17:00～

※1 練習開始時間に始められるよう(水曜日…18:00～、土・日曜日…16:30～)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	◎各自アップ
7月7日(水)、11(日)、14日(水)、18日(日)、21日(水)、28日(水)	○ペース走(約4,000m)、その日にペースを決める。
8月1日(日)、4日(水)、11日(水)、18日(水)、22日(日) 25日(水)	○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。
9月1日(水)、8日(水)、12(日)、15日(水)、18日(土)、22日(水)、26日(日)、29日(水)	○時間があれば、補強を行います。
※9月8日(水)「第59回柏崎刈羽中学校新人陸上競技大会」	
※9月24日(金)「第64回柏崎刈羽中学校駅伝競走大会」	
※9月25日(土)「第2回新潟県記録会」もしくは 10月3日(日)「第3回新潟県記録会」の3000mを 選手選考の大会とします。各自で申し込みして参加する ようにしてください。送迎についても各自で行ってください。 大会会場にて、スタッフは、待っています。	
※10月以降の練習会の日程については、後日、告知。	10月15日(金)が「新潟県女子駅伝競走大会」の参加 申込み切となります。(中学生の場合は保護者の承諾書が 必要となります。登録される選手には別途ご案内させて いただきます。)

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