

令和4年3月23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)

令和4年度も「女子選手の更なる育成・底辺拡大」を目指して、4月以降も集合・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。

また、今年度からは、Jr陸上教室が開催される日は、終了後、練習を行うこととさせていただきました。

つきましては、下記のとおり練習を計画しましたので、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4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～ 日曜日…17:00～
※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
2022年 4月6日(水)、13日(水)、20日(水)、24日(日)、27日(水)	◎各自アップ ○ペース走(約6,000m)、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。 上越地区中学校陸上競技大会
※4月9日(土)「第1回柏刈羽陸上競技記録会」	
※4月16・17日(土・日)「第51回柏崎選手権大会」	
2022年 5月8日(日)、11日(水)、15日(日)、18日(水)、25日(水)、29日(日)	
※5月3日(火・祝)「第2回柏刈羽陸上競技記録会」	
※5月14日(土)「第3回柏刈羽陸上競技記録会」	
※5月28日(土)上越地区陸上競技記録会	
6月1日(水)、8日(水)、12日(日)、19日(日)、22日(水)、26日(日)、29日(水)	
※6月4日(土)「第4回柏刈羽陸上競技記録会」	
※6月14・15日(火・水)「上越地区中学校陸上競技大会」	
※7月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 福永コーチ:090-7636-8299