

令和4年7月6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)

7月以降もこれまでと同様に練習を継続して行います。

また、引き続き、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 6月から9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 7月6日(水)、10日(日)、13日(水)、20日(水)、24日(日)、27日(水) <u>※7月1・2日(土・日)「第68回全日本中学校通信陸上競技大会新潟県大会」</u> <u>※7月9日(土)「県高校一年生大会」</u> <u>※7月16・17日(土・日)「県中学総体」</u> <u>※7月30(土)「第33回柏崎ジュニアオリンピック陸上競技大会」</u> 8月3日(水)、10日(水)、17日(水)、21日(日)、24日(水)、28日(日)、31日(水) 9月7日(水)、14日(水)、17日(土)、21日(水)、28日(水) <u>※9月2・3日(土・日)「高体連秋季上越・中越地区陸上競技大会」</u> <u>※9月8日(水)「第60回柏崎刈羽中学校新人陸上競技大会」</u> <u>※9月21日(水)「第65回柏崎刈羽中学校駅伝競走大会」</u> <u>※9月24日(月)「第32回十日町長距離カーニバル」</u> 【女子駅伝メンバー選考大会 3000m】 ※10月以降の練習会の日程については、後日、告知。	<u>◎各自アップ</u> ○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

【緊急連絡先】 藤巻監督:090-9637-6527 福永コーチ:090-7636-8299