

令和5年3月22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5年度も「女子選手の育成・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5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
2023年 4月5日(水)、12日(水)、16日(日)、19日(水)、26日(水) <u>※4月15日(土)「第1回柏崎刈羽陸上競技記録会」</u> <u>※4月22・23日(土・日)「第52回柏崎選手権大会」</u>	◎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。
2022年 5月10日(水)、14日(日)、17日(水)、24日(水)、28日(日)、31日(水) <u>※5月3日(水・祝)「第2回柏崎刈羽陸上競技記録会」</u> <u>※5月13日(土)「第3回柏崎刈羽陸上競技記録会」</u>	
6月4日(日)、7日(水)、11日(日)、14日(水)、21日(水)、28日(水) <u>※6月3日(土)「第4回柏崎刈羽陸上競技記録会」</u> <u>※6月13・14日(火・水)「上越地区中学校陸上競技大会」</u>	
※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