

令和6年7月21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)

7月以降もこれまでと同様に練習を継続して行います。引き続き、地域での中学校の練習会とも連携しながら強化を図っていきたくと考えております。

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申し上げます。

記

令和6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～

※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
2024年 7月3日(水)、10日(水)、17日(水)、31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。
<u>※7月6日(土)「県高校一年生大会」</u>	
<u>※7月7・8日(日・月)「第70回全日本中学校通信陸上競技大会新潟県大会」</u>	
<u>※7月20・21日(土・日)「県中学総体」</u>	
<u>※7月27(土)「第35回柏崎ジュニアオリンピック陸上競技大会」</u>	
8月7日(水)、21日(水)、28日(水)	
<u>※8月6日(火)「北信越中学総体(新潟県)」</u>	
<u>※8月30日(金)「U16競技会新潟県予選会(柏崎市)」</u>	
9月4日(水)、11日(水)、18日(水)、25日(水)	
<u>※9月6・7日(金・土)「高体連秋季上越・中越地区陸上競技大会」</u>	
<u>※9月19日(木)「第66回柏崎刈羽中学校駅伝競走大会」</u>	
<u>※9月21-22日(土・日祝)「高校県選抜大会」(高田城址公園)</u>	
<u>※9月23日(月祝)「第36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】	
<u>※9月25日(水)「第62回柏崎刈羽中学校新人陸上競技大会」</u>	
※10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