令和7年3月26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7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。

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6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～

※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 4月2日(水)、9日(水)、16日(水)、23日(水)、 30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。 ○ダウンは、基本芝生の中を20分Jogを行います。
<u>※4月13日(日)「第1回柏刈羽陸上競技記録会」</u> <u>※4月19・20日(土・日)「第54回柏崎選手権大会」</u>	
5月7日(水)、14日(水)、21日(水)、28日(水)	
<u>※5月3日(土・祝)「第2回柏刈羽陸上競技記録会」</u> <u>※5月10日(土)「第3回柏刈羽陸上競技記録会」</u> <u>※5月24日(土)「第1回上越地区中学校陸上競技記録会」</u> <u>※5月31日(土)「第4回柏刈羽陸上競技記録会」</u>	
6月4日(水)、11日(水)、18日(水)、25日(水)	
<u>※6月10・11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