

陸上部顧問、選手の皆様

柏崎陸上競技協会
(女子駅伝担当)新潟県女子駅伝競走大会に向けて！ 10月～11月の練習計画について
(柏刈、中・長距離女子選手の競技力向上を目指して)
記

○練習開始

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。

月・日	曜	練習メニュー	備考
10・1	水	3,000mタイムトライアル、18時45分スタート予定(タイムを考慮して大会参加登録選手を決定する。)※体調を見ながら追加の練習は決める。	
10・8	水	3,000mタイムトライアル、18時45分スタート予定(タイムを考慮して大会参加登録選手を決定する。)※体調を見ながら追加の練習は決める。	■10月9日(木) 上越地区中学駅伝【新井総合公園】
10・11	土	※第30回新潟県女子駅伝競走大会参加の申込締切	■10月11日 秋季柏崎陸上競技記録会
10・15	水	ペース走(約4,000m)、その日ペースを決める。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。	
10・18	土	女子駅伝コース(長岡市内)での試走兼練習会 ※長岡市陸上競技場に到着後、アップ 1区は競技場～長岡図書館 2区は長岡図書館～JA栖吉 3区(2.53km)・4区(4.95km)はJA栖吉(スタート・ゴール) 5区はJA栖吉～長岡市民防災公園 ※Jogでコース確認。	7:00に柏崎陸上競技場前駐車場に集合。 8:00頃、長岡市陸上競技場に到着後 12:00頃、長岡市陸上競技場に戻る。→ 解散、柏崎へ(13時頃) ※昼食は出ません。必要な人は、各自で軽食を用意してください。
10・22	水	ペース走(約4,000m)、その日ペースを決める。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。	
10・26	日	第23回柏崎マラソン	■11月?日 県高校駅伝【ビックスワン】
10・29	水	練習メニューは集まったメンバーで決定	
11・2	日	第30回新潟県女子駅伝競走大会 (当日朝、6:00市役所前駐車場集合) 時間を確認すること。	目標 8位入賞 ※大会直前の打ち合わせ会(連絡ミーティング)は、11月2日(日) 駅伝当日に行います。
11・3	月 祝	第34回柏崎記録会	■11月8日(金) 県中学校駅伝競走大会【ビックスワン】

【問い合わせ連絡先】 藤巻監督:090-9637-6527 福永コーチ:090-7636-8299

◆ 新潟県女子駅伝、柏崎市チーム・選手選考に関して

新潟県女子駅伝優勝に向けて、選手選考の基準タイムを設定しています。下記の記録を突破している選手に関しては選考会(9/27十日町長距離カーニバル)の結果に関係なく選出いたします。

種目	記録
800m	2'20"50
1500m	4'55"00
3000m	11'00"00