

令和5年7月14日

関係者各位

中長距離ブロック強化スタッフ
加藤 啓太

2023年度第2・3回中長距離練習会の詳細について

初夏の候、ますます御清祥のこととお喜び申し上げます。

貴職におかれましては、平素から愛媛県の陸上競技発展のために格別の御理解と御協力を賜り厚くお礼を申し上げます。

さて、下記のとおり、愛媛県中長距離選手の競技力向上および指導者の育成を兼ねて、2023年度第2・3回中長距離練習会を実施いたします。つきましては、内容のご確認お願い致します。

記

- 日時 [第2回] 令和5年7月22日(土) 17:30~20:00
[第3回] 令和5年8月12日(土) 17:30~20:00
※受付時間 17:00~17:30 (補助競技場入口付近)
※雨天決行とします。ただし、中止の場合は愛媛陸協HPに掲載します。
- 場所 愛媛県総合運動公園陸上競技場(補助競技場)
- 指導者 愛媛陸上競技協会 中長距離強化スタッフ
- 練習内容 ※大まかな流れです。

17:30	開会行事(補助競技場入口付近)
17:45	各自ウォーミングアップ
18:45	メイン練習(1000m インターバル走) ※タイム設定・本数・リカバリータイムなどは当日の参加状況や各チームの実情に応じて決定します。1000mのうち800mまでとakaでもOKです。
19:30	クールダウン
19:50	閉会行事

- 費用 参加料 1人300円 当初の予定より変更させていただきました。
※受付時にお支払ください。
(この費用に施設利用代、スポーツ傷害保険代が含まれています)
- 申込先 長浜高校 加藤啓太
(携帯) 080-2984-3277 (E-mail) kato.0711ekiden@gmail.com
- 提出書類 愛媛陸上競技協会のホームページ「<http://ehime-rikujo.jp>」の「2023年度中長距離練習会」からダウンロードしていただき、メールにて申込みしてください(人数把握のため)。当日参加も可能とします。その際、長浜高校加藤までご連絡ください。
- その他 各チームで熱中症対策(水分の用意)及び雨対策などお願い致します。
第4回は9月2日(土)、第5回は9月30日(土)いずれも17:30から実施の予定です。