

中津川ジュニア陸上クラブ

令和6年 7月 練習計画

| 日 | 曜日 | 時間 | 内容 | 場所 |
|----|----|---------------|-----------------------|-----|
| 3 | 水 | 18:30 ~ 20:30 | 練習 (ナイター) | 競技場 |
| 6 | 土 | | 休み | |
| 7 | 日 | メールにて連絡 | 岐阜県選手権大会 (予選通過者) / 休み | 岐阜 |
| 10 | 水 | 18:30 ~ 20:30 | 練習 (ナイター) | 競技場 |
| 13 | 土 | | 休み | |
| 14 | 日 | 15:00 ~ 18:00 | 練習 | 競技場 |
| 15 | 月 | | 休み | |
| 17 | 水 | 18:30 ~ 20:30 | 練習 (ナイター) | 競技場 |
| 20 | 土 | 9:00 ~ 11:00 | 練習 | 競技場 |
| 21 | 日 | メールにて連絡 | 日清カップ全国予選/交歓陸上 (全員) | 大垣 |
| 24 | 水 | | 休み | |
| 27 | 土 | | 休み | |
| 28 | 日 | | 休み | |
| 31 | 水 | 18:30 ~ 20:30 | 練習 (ナイター) | 競技場 |

- 予定変更の場合はメールにて連絡いたします
- 学校同様に発熱があったり、体調が良くない時は自宅での静養をお願いいたします
- **熱中症対策のため帽子の準備、水分は多めにお願いいたします**
- 練習中に体調が悪くなった時は直ぐに監督、コーチ、当番の保護者さんに教えてください
- 子どもたちの体調の変化で練習中に急な連絡が行く場合がありますのでよろしくをお願いいたします
- **土日の練習時間が変則的なのでご注意ください。**