

中津川ジュニア陸上クラブ

令和6年 10月 練習計画

日	曜日	時間	内容	場所
2	水	18:30 ~ 20:30	練習 (ナイター)	競技場
5	土		休み/招待リレー (選手のみ)	
6	日	18:00 ~ 20:00	練習 (ナイター)	競技場
9	水	18:30 ~ 20:30	練習 (ナイター)	競技場
12	土	9:00 ~ 12:00	練習	芝生広場
13	日		休み	
14	月		休み	
16	水	18:30 ~ 20:30	練習 (ナイター)	競技場
19	土		休み	
20	日	メールにて連絡	大会 (全員)	中津川
23	水	18:30 ~ 20:30	練習 (ナイター)	競技場
26	土	メールにて連絡	大会 (3~6年)	多治見
27	日		休み	
30	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お願いいたします