

中津川ジュニア陸上クラブ

令和6年 9月 練習計画

日	曜日	時間	内容	場所
1	日	18:00 ~ 20:30	練習 (ナイター)	競技場
4	水	18:30 ~ 20:30	練習 (ナイター)	競技場
7	土	メールにて連絡	大会 (3~6年)	中津川
8	日		休み	
11	水	18:30 ~ 20:30	練習 (ナイター)	競技場
14	土		休み	
15	日	18:30 ~ 20:30	練習 (ナイター)	競技場
16	月		休み	
18	水	18:30 ~ 20:30	練習 (ナイター)	競技場
21	土	9:00 ~ 12:00	練習	競技場
22	日		休み	
23	月		休み	
25	水	18:30 ~ 20:30	練習 (ナイター)	競技場
28	土		休み	
29	日	9:00 ~ 12:00	練習	競技場周辺

※ 29日 (日) 集合場所はテニスコート横の駐車場、一番奥にお集まりください

- 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、水分は多めをお願いいたします**
- 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