



第5回 千葉県ジュニア強化練習会

～2020も巻き起こせ！陸上王国千葉旋風！～

2019.2.15.SAT

目的

- ◆ みんなで盛り上げよう！ Welcome 千葉！
- ◆ どんな場所でも強くなる！オールマイティー千葉！
- ◆ 2020年も千葉旋風を巻き起こせ！陸上王国千葉！

連絡

悪天候などでの練習中止の連絡は、専門部のメール、C-JACで行います。メール登録をされていない先生は、すぐに登録をお願いいたします。

2月12日現在の天気予報 2月15日（土）曇一時雨 降水確率60%

第2競技場(100・200・400・ハードル・HJ・LJ・SP・PV)

8:45～	コーチミーティング
9:00	集合・開門
9:00～ 9:10	準備
9:10	整列
9:15	開講式
9:25～ 9:35	全体アップ（JOG、体操）
9:55～12:00	ブロック別練習1
12:00～13:00	お昼休憩
13:00～15:00	ブロック別練習2
15:00～	片付け
15:15	閉講式
15:30	解散

昭和の森 (800・1500・3000)

9:45~	コーチミーティング
10:00	集合
10:05	整列
10:10	開講式
10:20~12:00	ブロック別練習1
12:00~13:00	お昼休憩
13:00~14:40	ブロック別練習2
14:50~	閉講式
15:00	解散



- 集合場所は、★マーク。
- 土気駅からバス 片道料金170円 (徒歩2Km)
 行き「土気駅南口」から「昭和の森西」へ
 ① 8:56 → 8:59
 ② 9:25 → 9:28
 帰り「昭和の森西」から「土気駅南口」へ
 ① 15:00 → 15:07
 ② 15:40 → 15:47
 ③ 16:11 → 16:18

練習会の予定

	日にち	短距離 100 200 400	中距離 800	長距離 1500 3000	フィールド・ハードル HJ LJ SP H	PV
⑤	2/15(土)	第2陸上競技場	昭和の森	昭和の森	第2陸上競技場	第2陸上競技場
⑥	2/22(土)	第2陸上競技場	第2陸上競技場	昭和の森	第2陸上競技場	第2陸上競技場
⑦	2/29(土)	第2陸上競技場	第2陸上競技場	昭和の森	第2陸上競技場	第2陸上競技場
⑧	3/14(土)	第2陸上競技場	第2陸上競技場	昭和の森	第2陸上競技場	第2陸上競技場