

TJAC(高岡ジュニア陸上クラブ)通信 第5号 h30.11.26

冬季トレーニング(体育館での練習)に入ります。当初の予定では、12月から市民体育館の予定でしたが、駐車場の都合で、12月3日(月)は、高岡高等支援学校体育館で行い、12月6日(木)は、市民体育館が使用できないため休みです。

12月10日(月)からは、天候・曜日にかかわらず市民体育館での練習となります。

運動の基礎となる単調な練習や体力向上を目指したハードな練習などが続きます。

目標に向けての「充電期間」や「貯金期間」などと言われます。どんどん貯めることを楽しみに、また、日に日に強くなる自分を想像してがんばりましょう。

◎12月、1月の練習計画及び活動予定詳細

月日(曜日)	練習メニュー(予定)
12月3日(月)	(会場:高岡高等支援学校体育館)基礎体力を高める練習
6日(木)	体育館使用不可のため休み
10日(月)	基礎体力を高める練習
13日(木)	
17日(月)	
20日(木)	
24日(月)	祝日休み
27日(木)	基礎体力を高める練習
31日(月)	年末年始のため休み
1月3日(木)	
7日(月)	基礎体力を高める練習
10日(木)	
14日(月)	祝日休み
17日(木)	基礎体力を高める練習
21日(月)	
24日(木)	
28日(月)	
31日(木)	

* 降雪、積雪等による悪天候の場合、練習を中止することもあります。(クラブブログで案内します。)

＝おしらせ＝

インフルエンザなどの感染症が流行する時期になりました。クラブ内において感染が拡大した場合、または、指導者が感染した場合、活動を休止することがあります。ご了承ください。