

気候、気温の変化から、「陸上シーズン」と言われる期間も残りわずかとなってきました。

記録を測定する記録会も10月後は、なかなか実施できません。10月28日(日)に記録会を予定します。(その日は、富山マラソン当日ですが、高岡地区は、午後には落ち着いていると思われます。)都合つく人は、参加して成果や冬季トレーニングの目標を確認しましょう。

◎10月、11月の練習計画及び活動予定(天候により変更有)

※ 会場の都合で雨天時練習場所の変更があります。

月日(曜日)	練習メニュー(予定)
10月1日(月)	走り幅跳び、走り高跳びトレーニング
4日(木)	走り幅跳び、走り高跳びトレーニング 雨天時:高岡高等支援学校
8日(月)	休み
11日(木)	短距離・リレートレーニング
15日(月)	短距離・リレートレーニング 雨天時:市民体育館
18日(木)	ボールを使ったトレーニング
22日(月)	ハードルトレーニング 雨天時:市民体育館
25日(木)	ハードルトレーニング
28日(日)	PM:第6回TJAC記録会
29日(月)	持久走トレーニング
11月1日(木)	持久走やサーキットを中心としたトレーニング
5日(月)	
8日(木)	
12日(月)	
15日(木)	
19日(月)	
22日(木)	
26日(月)	
29日(木)	

夜間、競技場は大変寒くなります。防寒着の準備、風邪対策等しっかりしましょう。