

12月駅伝に向けて第6回合同練習会のご連絡

日時：9月17日（日）9時～11時（9時～13時まで競技場は専用貸切）

場所：松戸運動公園陸上競技場

目的：12月開催の駅伝に向けての体調確認他

練習メニュー：1000m：200m つなぎジョグ×3～5

9時30分から設定タイム別にクラス分けでスタート

ウォーミングアップは各自スタート時間に合わせて行ってください。合同練習後後の追加練習、クーリングダウンは時間内でしたら各自自由に行ってください。

注意事項：

・当日、会場は松戸市陸協専用貸切で千葉マスターズ優先となっております。松戸市近隣の中学生、高校生も使用しております。

・また、フィールド内で防護ネットを張ってハンマー投げを行います。フィールド内には入らないでください。

・駐車場（無料）はありますが土日は混雑して満車となることもありますので極力公共の交通機関で参加願います。

・準備等もありますので参加者は板井まで連絡願います。

（当日のドタ参も歓迎ですが・・・）

第7回以降の予定

変更発生時、他詳細はホームページに掲載予定

7回：10月22日（日）9時～12時

8回：10月22日（日）9時～12時

9回：11月18日（土）13時～17時

10回：12月10日（日）9時～12時

場所：松戸運動公園陸上競技場

板井連絡先 TEL080-5036-1786