

8月2日 (土)

岩名半日集中練習企画

クロカン走り込み レクチャー ストレッチ ランチ懇親

猛暑を懸念して、近場での1泊夏合宿を見送りました。
代替企画として「半日・練習&懇親活動」を岩名で
開催いたします。第1部から4部まで準備しています。
ご都合よい時間にお越しください。
ご参加お待ちしております。

◆**お申込み** 不要です。
お弁当を注文される方のみ予めお申込みください。

【ご参加費】 ¥2,500一律

1部～4部、全てにご参加いただけます。参加費は講師料とクラブ運営費に充てさせていただきます。

■第1部 クロカン120～150分ラン【雨天時はトラック】

06:15 岩名玄関前集合 説明

06:30 スタート (終了9:00)

★120～150分間走り込み

100～120分まで以下の4設定でペースランナーが走ります。

[5.30 6.00 7.00 8.00]

暑さ様子を見て3～2周ごとに給水休憩(短時間で飲んで、再スタート)

拠点シート敷きます 給水などご自身で用意

スタッフ車にて荷物をお預かり可

(集合後スタート前に対応いたします・但し返却は練習終了時になります)

【雨天時】

8:30 岩名開館

ご自身アップ

9:00ST

☆400M × 15

(3.5分毎ST)

練習終了後は…

☆陸上競技場会議室(8:30よりOPEN)にて休憩

☆岩名プールにてアイシング(希望者のみ)

(9:00よりOPEN 入場料大人¥480・ご自身ご負担)

■第2部 学び 栄養レクチャー

10:30～11:30 陸上競技場会議室

★**栄養レクチャー** 《講師; 管理栄養士 安間智華さん》(60分)

テーマは当日発表 最後にはQ&A時間を設けます

■第3部 リラックス 体幹ストレッチ

11:40～12:40 陸上競技場会議室

★**体幹ストレッチ60分** 担当; 齊藤

会議室のマットを利用してストレッチ

タオル、テニスボールサイズの球体をご用意ください(貸出用あり)

■第4部 交流 ランチ懇親会

12:45～14:00 陸上競技場会議室

★ランチ懇親会

昼食 飲み物のご自身でご用意ください。

【※お申込み】

『おかやま食堂』さんのお弁当(¥1,500)を希望される方は

事前にご連絡ください。【締切7/31】