

令和4年度

岐阜メモリアルセンタートップアスリートクラブ

陸上練習会【11月期】

～体カトレーニングでライバルに差をつけよう！！～

- ★期 日★ 11月10日(木)・17日(木)・24日(木)
※雨天の場合は、室内走路を使用して行います。
※中止の場合は、E-mailにて連絡いたします。
- ★時 間★ 受付開始 17:45～ 活動時間 18:00～20:00
- ★場 所★ 岐阜メモリアルセンター「長良川競技場」
※「補助競技場」ではございませんので、ご注意ください。
- ★練習内容★ 【短距離】スターティングブロックを使ったスタート練習
ミニハードルやマーカーを使ったマーク走など
【跳 躍】砂場での跳躍練習、ミニハードルジャンプ、段飛びなど
【投 擲】ジャベリックボールを使った投擲練習
メディシンボールを使った技術練習など
- ★そ の 他★ 遅刻や欠席連絡は、当日の受付開始 1 時間前までに電話かメールにて
お願いします。
- ★問い合わせ★ 公益財団法人岐阜県スポーツ協会事務局 担当：世古
〒502-0817 岐阜市長良福光大野 2675-28 岐阜メモリアルセンター内
Tel : 058-297-2567 Fax : 058-297-2568
E-mail : gmta2013@gifu-sports.org