

2024函館CRS 11練習日程表

日 曜	小1～2年	小3～5年	小6～中学生	長距離	備 考
2 土	9:30～11:00	9:30～11:30 ハードル教室	9:30～12:00 ハードル教室	ちびっこ駅伝小樽	ハードル教室 13時 駅伝集合時間指示に従って下さい
3 日	9:30～11:00	9:30～11:30	9:30～12:00	休 み	かけっこ教室
5 火	16:00～17:30	16:00～18:00	16:30～18:20	16:00～18:00	
6 水	休 み	16:00～18:00	16:30～18:20	16:00～18:00	
7 木	16:00～17:30	16:00～18:00	16:30～18:20	16:00～18:00	
9 土	9:30～11:00	9:30～11:30 ハードル教室	9:30～12:00 ハードル教室	9:30～12:00	ハードル教室 13時
10 日	9:30～11:00	9:30～11:30	9:30～12:00	福島駅伝	かけっこ教室 伝現地集合時間厳守
12 火	16:00～17:30	16:00～18:00	休 み	16:00～18:00	
13 水	休 み	休 み	休 み	16:00～18:00	
14 木	16:00～17:00	16:00～18:00	休 み	16:00～18:00	
16 土	9:30～11:00	9:30～11:30 ハードル教室	9:30～11:30 ハードル教室	9:30～11:30	ハードル教室11半-13半
17 日	9:30～11:00	9:30～11:30 跳び塾	幅 9:30～11:30	9:30～11:30	幅跳び塾10:30 かけっこ教室9時-10時
19 火	16:00～17:00	16:00～18:00	16:30～18:20	16:00～18:00	小学1年2年冬期間は17時まで
20 水	休 み	冬季間休み長距離にて基礎体カトレーニング参加可能 16:00-18:00			小中短距離参加可能
21 木	16:00～17:00	16:00～18:00	16:30～18:20	16:00～18:00	小学1年2年冬期間は17時まで
23 土	9:30～11:00	9:30～11:30 跳び塾 ハドル	幅 9:30～11:30 ハードル教室	9:30～11:30	ハードル教室11半-13半 幅跳び塾10半
24 日	9:30～11:00	9:30～11:30	9:30～11:30	9:30～11:30	かけっこ教室9時-10時
26 火	16:00～17:00	16:00～18:00	16:30～18:20	16:00～18:00	小学1年2年冬期間は17時まで
27 水	休 み	冬季間休み長距離にて基礎体カトレーニング参加可能 16:00-18:00			小中短距離参加可能
28 木	16:00～17:00	16:00～18:00	16:30～18:20	16:00～18:00	小学1年2年冬期間は17時まで
30 土	9:30～11:00	9:30～11:30 ハドル	9:30～11:30 ハードル教室	9:30～11:30	ハードル教室11半-13半
1 日	9:30～11:00	9:30～11:30	9:30～11:30	9:30～11:30	かけっこ教室9時-10時
3 火	16:00～17:00	16:00～18:00	16:30～18:20	16:00～18:00	小学1年2年冬期間は17時まで
4 水	休 み	冬季間休み長距離にて基礎体カトレーニング参加可能 16:00-18:00			小中短距離参加可能
5 木	16:00～17:00	16:00～18:00	16:30～18:20	16:00～18:00	小学1年2年冬期間は17時まで

※練習中のおしゃべり・悪ふざけ目立ちます。事故の原因となりますのでやめて下さい。コーチの話を聞きましょう。

※雨天練習場、通路での練習になります。狭いので周りをよく見て行動しルールを守って事故、怪我の無いよう練習してください

※寒くなっています。上着、手袋、帽子など準備し暖かい服装をしてください。体調不良は即コーチへ伝えて下さい。

※会費は10日までをお願いします。

※幅跳び塾は 17日(土) 23日(日) 10:30

※ハードル教室 11/16(土)11/23(土)11/30(土)11半-13時半 他時間変更等木村先生の指示通り

※冬期間の水曜日は原則休み。長距離基礎体力づくりへの参加は可能。筋トレ サーキット ダッシュ リレー 折返しタイム

※冬季雨天使用割当 火 木 16時-19時 土曜 9時-14時 日曜 9時-11(冬休み期間割当変更あります)

※冬季通路(12/1より使用可能) 水曜優先使用可能 火 木 土 日 割当制ではないので空いている時は使用可能。

岡部 090-4870-7541 木村 090-7511-9428