

インカレ調整練習会 要項 1&2

発行: 2019年1月12日(土)

- 開催日 2019年3月8日(日)
- 主催・運営
高野兼也
- 開催地 栃木県矢板市「倉掛湧水池」
- タイムスケジュール(予定)
8:00 駐車場集合
10:00 練習開始
14:00 撤収開始
14:30 解散
- 参加費
高校生以下 2,000円
学生(大学院生含む) 3,500円
一般 4,000円
Eカードレンタル +300円
- 申し込み方法
JOYで申し込み受け付けます。
申し込み締め切りは
2月16日(日) です
- 問い合わせ
高野 (kenyatakano@gmail.com)

● 主なメニュー

レース

インカレミドル選手権クラス・一般クラス・Fクラス相当の距離・登距離・優勝設定・コースコンセプト・スタート方式など(出来る限り)近づけます。

ファシユタ

リレーの集団走のイメージを作ります。特にリレーで重要な1走のイメージ作りに重点を置きます。

コンピレース

コンピ的なコースでレースします。少しでもミスるとタイムに直結するという状況で正確に手続きが行えるか確かめます。

● その他のメニュー(予定)

ライン0

オリエン・不整地を走る感覚を取り戻すのにどうぞ。アップ・ダウンにも使えます。

サーキット

普通のサーキット 1.5km~2.5km 2本くらい

コンピ 1kmくらい 1本

アタックと脱出を素早く行う練習。直進の練習にもどうぞ。

どなたでも参加できます!みなさまのお越しをお待ちしております!