

# 岐阜県スキー連盟クロスカントリースキー 陸上・ローラー練習会

- 日時 : 令和4年8月11日(木)  
時間 : 9時～15時 ※雨天中止の場合は連絡します。  
場所 : モンデウススキー場駐車場  
対象者 : 小学3年生～高校生  
参加料 : 1500円※保険代含む  
申込方法 : 必要事項記入の上メールにてお申し込みください  
氏名(ふりがな)・住所・電話番号・生年月日・学年・保護者連絡先  
※個人情報は保険加入の為に使用いたします。

岐阜県スキー連盟 クロスカントリー部 強化委員長 西本光佑 宛

Mail [sports.ko6-swan@docomo.ne.jp](mailto:sports.ko6-swan@docomo.ne.jp)

申込締め切り 令和4年8月1日(月)

保険申し込みの関係がございますので期日厳守をお願いいたします。

## トレーニング内容 (レベルに合わせて実施いたします)

- 9:00～ 9:20 全体アップ  
9:20～10:00 ローラーでエクササイズ  
10:00～10:10 休憩  
10:10～11:30 ヒルクラム5～7km×2set  
11:30～11:45 ダウン  
11:45～13:00 昼食・休憩(昼食は各自持参ください)  
13:00～13:20 アップ  
13:20～14:30 ランニング・ポールトレーニング  
14:30～15:00 ダウン

問い合わせ

岐阜県スキー連盟 クロスカントリー部  
部長 中井 洋 090-2684-7432