

和歌山県トレセン女子(U-12/11) 1月練習会

日時： 2024年 1月 28日(日) 10:00～14:30

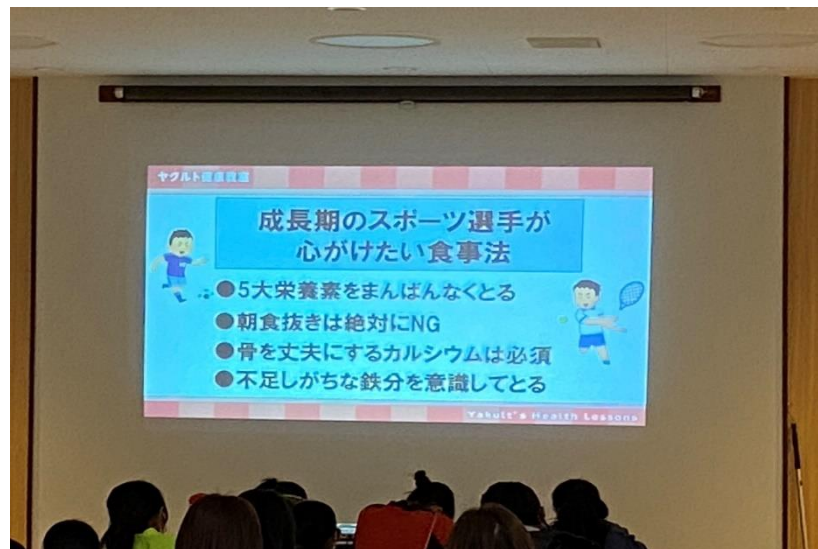
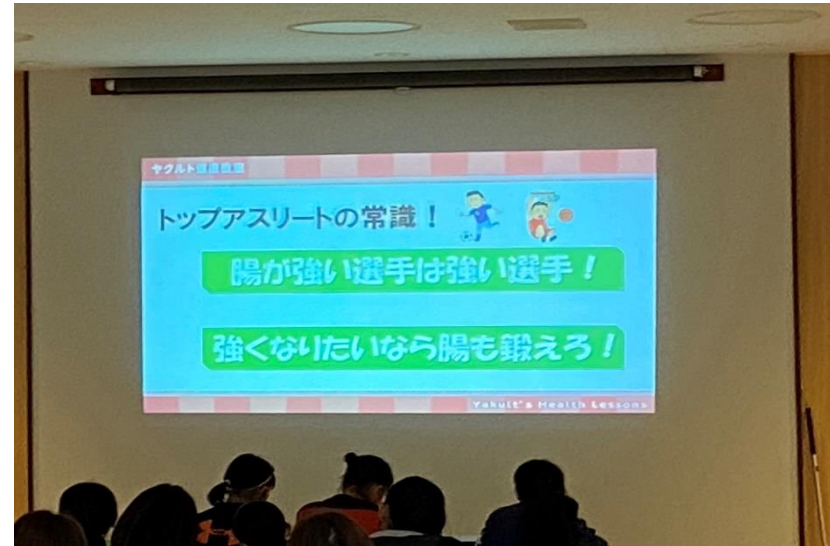
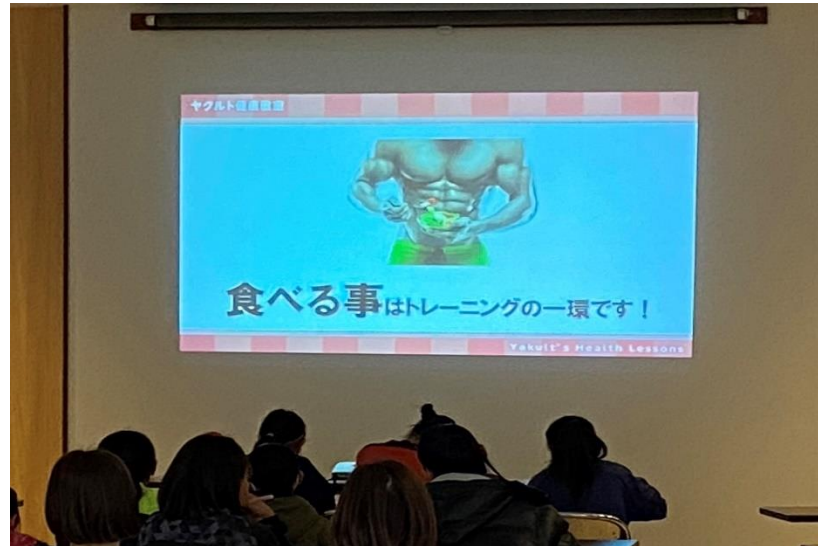
場所： 南山スポーツ公園陸上競技場(人工芝)
<和歌山県日高郡日高川町和佐1030-1>

内容： 10:00～ 選手集合/講義
～ジュニアアスリート栄養教室～ 和歌山ヤクルト販売株式会社
テーマ：“食事の大切さ” “試合前・当日・後の食事/捕食について”
11:00～ 休憩
12:00～ トレーニング
～14:30 終了・解散

参加選手： 26名(5、6年含む)

参加スタッフ： 桂木、土橋、丸畑、北川

講義



トレーニング

