

## 2017 オフ トレーニング計画（アルペンチーム）

2017年6月12日

愛媛県スキー連盟競技部

	期 日	曜日	場 所	時 間	内 容
第1回	2017年4月23日	日	ソルファオダ	9:00~16:00	清掃活動
第2回	2017年5月28日	日	聖カタリナ大学	9:30~16:00	体力測定（フィールドテスト）
第3回	2017年7月2日	日	聖カタリナ大学	9:00~13:00	フィジカルトレーニング（丸山デモ）※1
第4回	2017年9月3日	日	聖カタリナ大学	9:30~16:00	体力測定（フィールドテスト）※2
第5回	2017年10月1日	日	しまなみ海道	9:30~16:00	しまなみサイクリング
第6回	2017/11/	日	未定	9:30~16:00	体力測定（フィールドテスト）
第7回	2017年12月17日	日	久万スキーランド	8:00~14:00	雪上基礎トレーニング

◆トレーニングの際は必ず、運動靴（体育館シューズ）と運動が出来る服装を準備のこと。

◆国体参加希望選手は、体力測定（計3回実施、実費必要）にできるだけ参加すること。

◆第1回のオフトレの時に、強化指定選手のゼッケンを回収します。参加できない方は、羽藤まで送ってください。

※1 メインの内容は体幹トレーニングです。

講習料：大人¥3,000-、ジュニア¥2,000-、体育館シューズ、バランスボールを持参してください。

※2 料金：一般¥3,000-、強化指定選手¥2,000- 必要です。

■この予定は変更されることがあります。その都度、HP等で連絡しますので、確認して下さい。