

# 2018 オフトレーニング計画(アルペンチーム)

2018年8月1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	2018年5月13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)※1
第2回	2018年7月1日	日	小松武道館	9:30~15:00	フィジカルトレーニング(河上デモ)※2
第3回	2018年9月9日	日	小松体育館	9:30~13:00	フィジカルトレーニング(丸山デモ)※3
第4回	2018年9月30日	日	しまなみ海道	9:00~16:00	しまなみサイクリング
第5回	2018年11月	日	未定	9:30~16:00	体力測定(フィールドテスト)※1
第6回	2018年12月16日	日	久万スキーランド	9:00~15:00	雪上基礎トレーニング
第7回	2018年12月23日	日	久万スキーランド	9:00~15:00	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 料金:一般¥3,000-、強化指定選手¥2,000- 必要です。

※2 メインの内容は体幹トレーニングです。講習料は無料です。

※3 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。

■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、確認してください。