

2019 オフトレーニング計画(アルペンチーム)

2019年9月18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	2019年5月19日	日	丹原体育館	9:30~16:00	体力測定(フィールドテスト)※1
第2回	2019年6月30日	日	小松武道館	9:30~13:00	フィジカルトレーニング(河上デモ)
第3回	2019年9月8日	日	西条西部体育館	9:30~13:00	フィジカルトレーニング(丸山デモ)※2
第4回	2019年9月28日 (雨天時:9月29日)	土	しまなみ海道	9:00~16:00	しまなみサイクリング 伯方島or大三島 (糸山サイクリングターミナル 8:30集合)
第5回	2019年11月10日	日	小松体育館	9:30~16:00	体力測定(フィールドテスト)※1
第6回	2019年12月15日	日	久万スキーランド	9:00~15:00	雪上基礎トレーニング(保護者会)
第7回	2019年12月22日	日	久万スキーランド	9:00~15:00	雪上基礎トレーニング

◆フィールドテストの際は必ず、運動靴(屋外用、屋内用)と運動が出来る服装を準備のこと。

◆フィジカルトレーニングの際は必ず、バランスボールを準備してください。

◆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、一色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 料金:一般¥3,000-、ジュニア¥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、確認してください。