

2020 オフトレーニング計画(アルペンチーム)

2020年9月3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	2020/9/	日		9:30~13:00	フィジカルトレーニング(開催中止)
第2回	2020年9月27日	日	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3回	2020年11月8日	日	西条市小松体育館	9:30~16:00	体力測定(フィールドテスト)※1
第4回	2020年12月13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5回	2020年12月20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。

◆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2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。

■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。

コロナウイルス感染症対策として、以下の事項に該当する場合は、参加を見合わせてください。

1. 体調がよくない場合(例:発熱、咳、咽頭痛などの症状がある場合)
2. 同居家族や身近な知人に感染が疑われる方がいる場合
3. 過去14日以内に政府から入国制限、入国後の観察期間を必要とされている国、地域等への渡航または当該在住者との濃厚接触がある場合