

2017 オフ トレーニング計画 (アルペンチーム)

2017年4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	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15日	土	未定	9:00~15:00	フィジカルトレーニング (丸山)
第4回	2017/9/	日	未定	9:30~16:00	体力測定 (フィールドテスト)
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。

※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。