

# H21年度 オフ トレーニング計画

平成20年4月14日  
愛媛県スキー連盟競技部

	期 日	場 所	受 付	時 間	内 容	講 師	担 当
1回	H20年5月18日(日)	アクロス重信	AM7:20	7:50~12:00	早朝ポールトレーニング、(ビデオ撮影)各選手のビデオ解説、ミーティング	市河 勉 河上晴香	羽藤文字子
2回	H20年6月15日(日)	アクロス重信	AM7:20	7:50~12:00	早朝ポールトレーニング、(ビデオ撮影)各選手のビデオ解説、ミーティング	市河 勉 河上晴香	羽藤文字子
3回	H20年7月5日(土)	アクロス重信	AM7:20	7:50~12:00	早朝ポールトレーニング、(ビデオ撮影)各選手のビデオ解説、ミーティング	市河 勉 河上晴香	羽藤文字子
4回	H20年8月3日(日)	アクロス重信	AM7:20	7:50~12:00	早朝ポールトレーニング、(ビデオ撮影)各選手のビデオ解説、ミーティング	市河 勉 河上晴香	羽藤文字子
5回	H20年9月6日(土)	アクロス重信	AM7:20	7:50~12:00	早朝ポールトレーニング、(ビデオ撮影)各選手のビデオ解説、ミーティング(競技ルール)	市河 勉 河上晴香	羽藤文字子
6回	H20年10月19日(日)	アクロス重信	<b>AM7:20</b>	<b>7:50~12:00</b>	<b>早朝ポール練習、体育館にて球技(上履き持参)</b>	市河 勉 河上晴香	羽藤文字子
7回	H20年11月16日(日)	アクロス重信	<b>AM7:20</b>	<b>7:50~12:00</b>	<b>早朝デュアルレース、競技ルール講習、体力測定(運動靴)</b>	市河 勉 河上晴香	羽藤文字子

雪上トレーニングはSL用の板を使用します。あわせて滑走料が必要です。

陸上トレーニングの際は必ず、運動靴と運動が出来る服装を準備のこと。

メニュー詳細については、検討中

ビデオなどを使用した理論についての講義も予定しています。