

# 2019 春期ユース強化合宿in岡山 スケジュール

※持ち物(27日・28日参加選手のみ)  
・フィットネスバンド(チューブ)  
・なわとび

## 3月28日(火)ビギナーコース

時間	内容	担当
14:30	受付～14:45	
15:00	W-UP・基礎練習 振付練習他	大原・武内
16:30	ビギナーコース終了	

バス【行き】8:30岡山駅西口発9:30サントピア到着予定

## 3月27日(水)

時間	内容	担当
9:30	～9:45 受付	
10:00	W-UP及び基礎練習	大原・武内
11:30	休憩5分	
11:35	縄跳び チューブトレーニング	大原・武内
12:35	昼食	
13:30	怪我をしない身体作り ～選手を輝かせる予防 トレーニング～「よぼトレ」	森岡望先生
17:00	フィジカルトレーニング・クールダウン	大原・武内
17:30	終了	
18:30	夕食(※宿泊者のみ)	
20:00	入浴(※宿泊者のみ)	
※夕食後 コーチミーティング		

## 3月28日(木)

時間	内容	担当
7:00	ランニング(※宿泊者のみ)	
7:30	朝食(※宿泊者のみ)	
9:00	W-up及び基礎練習	大原・武内
10:20	休憩10分	
10:30	これだけ知っていれば大丈夫！ 誰でも自宅でも簡単にできる 応急処置	森岡望先生
12:00	昼食	
13:00	各エLEMENTに必要な 体カトレーニングのまとめ	大原・武内
15:00	休憩10分	
15:10	トレーニング ※各クラブごとの希望メニュー	大原・武内
16:30	フィジカルトレーニング・クールダウン	大原・武内
17:00	終了	

バス【帰り】 17:45サントピア発  
18:45岡山駅西口到着予定