

2020 春期ユース強化合宿in岡山 スケジュール

※持ち物(ビギナーコース参加者を除く)
 ・フィットネスバンド(チューブ)
 ・なわとび
 ・ヨガマット
 (もしくはストレッチマット・バスタオルなど)

バス【行き】10:00岡山駅西口発11:00サントピア到着予定

3月28日(土)

時間	内容	担当
9:30	～9:45 ビギナーコース受付	
10:00	ビギナーコース	大原・武内
11:30	ビギナーコース終了	
11:00	～11:30 強化合宿受付	
12:00	W-up及び基礎練習 なわとび	大原・武内
13:30	各エレメントに必要な体力 トレーニング	大原・武内
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29日(日)

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
10:50	休憩10分	
11:00	アクロトレーニング(仮)	岡全巨先生
12:30	昼食	
13:30	アクロトレーニング(仮)	岡全巨先生
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