

【日本代表 チーム 世界選手権大会に向けての第1回強化合宿】

2015.3.20～3.25
宮崎市シーガイアテニスアカデミー

2015/3/20 金曜日				2015/3/21 土曜日				2015/3/22 日曜日						
1日目				2日目				3日目						
シーガイアテニスアカデミー				シーガイアテニスアカデミー				シーガイアテニスアカデミー						
	men	women		men	women		men	women		men	women			
6:00				散歩	6:30	6:30	散歩	6:30	6:30	散歩	6:30	6:30		
7:00			選手:飛行機にて移動(トレーナー)	朝食	7:00	7:00	朝食	7:00	7:00	朝食	7:00	7:00		
8:00				移動	8:30	8:30	移動	8:30	8:30	移動	8:30	8:30		
9:00			選手:飛行機にて移動(選手)	ウォーミングアップと測定	9:00	9:00	ウォーミングアップ	9:00	9:00	ウォーミングアップ	9:00	9:00		
10:00			トレーナー準備 (川上・吉川)				練習			練習	10:00	10:00		
11:00														
12:00			空港にて歓迎セレモニー	昼食	12:00	12:00	昼食	12:00	12:00	昼食	12:00	12:00		
			チェックイン～食事											
13:00														
14:00			ウェア配布 ウォーミングアップと測定	ウォーミングアップとトレーニング	14:00	14:00	ウォーミングアップとトレーニング	14:00	14:00	ウォーミングアップとトレーニング	14:00	14:00		
15:00				練習			練習							
16:00														
17:00			クーリングダウン	クーリングダウン	17:00	17:00	クーリングダウン	17:00	17:00	クーリングダウン	17:00	17:00		
18:00			夕食	夕食	18:30	18:30	夕食	18:30	18:30	夕食	18:30	18:30		
19:00			全体ミーティング ・日本代表として	全体ミーティング ・小野寺アドバイザーから	19:30	19:30	ミーティング(勉強会)	19:30	19:30	ミーティング(勉強会)	19:30	19:30		
20:00			男女別ミーティング ・今回の合宿のポイント	男女別ミーティング(勉強会) ・体の機能的な使い方	20:00	20:00		20:00	20:00					
22:00														
ゲスト							小野寺アドバイザー9:00頃空港着		小野寺アドバイザー18:00頃移動					
備考	ウェアの配布													
連盟	朝/昼/夜/宿泊	18	18	18	朝/昼/夜/宿泊	18	19	19	19	朝/昼/夜/宿泊	19	19	18	18
2015/3/23 月曜日				2015/3/24 火曜日				2015/3/25 水曜日						
4日目				5日目				6日目						
シーガイアテニスアカデミー				シーガイアテニスアカデミー				シーガイアテニスアカデミー						
	men	women		men	women		men	women		men	women			
6:00			散歩	6:30	6:30	散歩	6:30	6:30	散歩	6:30	6:30			
7:00			朝食	7:00	7:00	朝食	7:00	7:00	朝食	7:00	7:00			
8:00			移動	8:30	8:30	移動	8:30	8:30	移動	8:30	8:30			
9:00			ウォーミングアップ	9:00	9:00	ウォーミングアップ	9:00	9:00	ウォーミングアップ	9:00	9:00			
10:00														
11:00														
12:00			昼食	12:00	12:00	昼食	12:00	12:00	昼食	12:00	12:00			
13:00			宮崎大学 メディカルチェック	13:00	13:00									
14:00				ウォーミングアップとトレーニング	14:00	14:00	ホテル出発(バス)14:00	14:00	14:00					
15:00				練習										
16:00														
17:00			クーリングダウン	クーリングダウン	17:00	17:00								
18:00			夕食	夕食	18:30	18:30	夕食	18:30	18:30					
19:00			ミーティング(工藤先生)女子	19:30	19:30	ミーティング(工藤先生)男子	19:30	19:30						
20:00			内科検診(男子)	20:30	20:30	内科・婦人科検診(女子)								
22:00														
ゲスト	工藤先生(医科学委員・分析) 藤島ドクター(内科・婦人科)						工藤先生(医科学委員・分析)							
備考	宮崎大学にてメディカルチェック													
連盟	朝/昼/夜/宿泊	18	18	20	20	朝/昼/夜/宿泊	20	19	18	18	朝/昼/夜/宿泊	18	17	

