

埼玉県スキー連盟競技本部 強化トレーニング計画

期 日		事業項目	場 所	内 容
6月	18(日) 9時～	選手会& トレーニング	日本工業大学 宮代キャンパス	シーズン始まりのミーティング。 アルペン・フリースタイル合同でシーズン通しての目的・方針等を伝える。
7月	2(日) 10時～	トレーニング セミナー	県民健康福祉村	7月(中程度)～8月(強) 基礎体力づくり(持久力・心肺機能強化) 1km, 3km, 5kmでの中長距走。タイムトライアル、その他を行い持久力アップしてシーズンを通して戦い抜くためのペースづくり。
	16(日) 10時～	トレーニング セミナー	県民健康福祉村	
8月	6(日) 10時～	トレーニング セミナー	屋内or外(未定)	
	20(日) 10時～	トレーニング セミナー	屋内or外(未定)	
	26日(土)～27日(日)	ピスラボ合宿	野沢温泉	
9月	3(日) 10時～	トレーニング セミナー	屋内or外(未定)	9月(強)～10月(中) スピード・瞬発力養成。サーキットトレーニングやタバタトレーニング等を行い、疲労状態の中でもパフォーマンスを発揮できる体力づくり。同時に疲労状態をなるべく作らない体力づくりをする。
	17(日) 10時～	トレーニング セミナー	屋内or外(未定)	
10月	8(日) 10時～	トレーニング セミナー	屋内or外(未定)	
	22(日) 10時～	トレーニング セミナー	日本工業大学 宮代キャンパス	
11月	5(日) 10時～	トレーニング セミナー	日本工業大学 宮代キャンパス	雪上への準備 スキー操作に近い動き
	25(土) ～26(日)	第1次合宿	横手山	基本動作の確認。 雪上感覚の向上。
12月	9～22	第2次合宿	北海道 (前半:札幌 後半:旭川)	強化指定選手・希望者 前半(10～13)は基本動作トレーニング 後半(15～21)は実践ポールトレーニングを予定。
	23～28	第3次合宿	横手山	プラチナキッズ育成対象者を含む
1月	4～8	第4次合宿	菅平高原	プラチナキッズ育成対象者を含む