

2022埼玉県スキー連盟競技本部 陸上トレーニング計画

期 日		事業項目	場 所	内 容
6月	26（日）13時～	選手会& 第1回 トレーニング セミナー	日本工業大学宮代 キャンパス体育館	シーズン始まりのミーティング。 全競技種目合同でシーズン通しての目的・方針等を伝える。
7月	10（日）9時～	第2回 トレーニング セミナー	中止	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。
	24（日）9時～	第3回 トレーニング セミナー	県民健康福祉村	
8月	7（日）9時～	第4回 トレーニング セミナー	県民健康福祉村	
	28（日）9時～	第5回 トレーニング セミナー	県民健康福祉村	
9月	11（日）9時～	第6回 トレーニング セミナー	熊谷スポーツ 文化公園	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。
	23（金）～25（日）	ピスラボ合宿	野沢温泉スキー場	
10月	9（日）9時～	第7回 トレーニング セミナー	日本工業大学宮代 キャンパス	【合宿】 午前はサマースキーにてトレーニング。 午後は陸上トレーニング&アクティビティ予定。
	23（日）9時～	第8回 トレーニング セミナー	熊谷スポーツ 文化公園	
11月	6（日）9時～	第9回 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